

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa secara statistika tidak terjadi perubahan yang signifikan rerata skor sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Hasil analisis secara statistik menyatakan bahwa rerata skor *self-efficacy* kelompok eksperimen lebih besar dari rerata skor kelompok kontrol, sebagian besar partisipan dalam penelitian mengalami peningkatan *self-efficacy* yang terlihat dari peranan yang signifikan skor *pre test* terhadap *post-test*, namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan *self-efficacy* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen setelah pelatihan diberikan. Hasil analisis kualitatif menunjukkan adanya keyakinan diri partisipan setelah mengikuti program pelatihan *mental imagery* yang dilaksanakan selama 7 sesi pelatihan, dengan rincian 5 kali pertemuan tatap muka dan 2 sesi dilaksanakan dirumah masing-masing atlet yaitu proses *self-talk*, ditambah dengan pengisian evaluasi pelatihan *mental imagery* yang dilakukan setelah pelatihan diberikan pada setiap pertemuan.

Ketidak signifikan ini disebabkan oleh rerata skor *self-efficacy* Atlet Taekwondo kota Cimahi sebelum diberikan intervensi sudah terbilang tinggi, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, sehingga kenaikan rerata skor yang dicapai tidak terlalu besar setelah pelatihan *mental-imagery* ini diberikan, selain itu selain itu bisa diakibatkan teknik intervensi yang diberikan secara singkat sehingga tidak cukup memunculkan dan memaksimalkan kemampuan yang ada didalam diri Atlet tersebut.

#### 5.2 Saran

1. Adanya pemaparan mengenai *mental imagery* dalam materi perkuliahan, sehingga mahasiswa bisa mengetahui bahwa *mental imagery* merupakan bagian dari ilmu psikologi.

2. Pemberian intervensi sebaiknya dilakukan dengan waktu yang lebih panjang, sehingga intervensi yang diberikan bisa berpengaruh lebih besar.
3. Intervensi yang diberikan bisa lebih variatif lagi, sehingga mampu menggali faktor lain.
4. Memberikan pelatihan *mental imagery* pada partisipan yang berbeda, seperti pekerja kantoran, mahasiswa, pilot, pada anak-anak, usia dewasa, maupun kalangan lain.
5. Memperhatikan variabel *extraneous* yang dapat mempengaruhi validitas internal dalam penelitian

