

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada BAB V yang telah di jelaskan, dapat di simpulkan sebagai berikut:

- 1) Dapat di ketahui dari hasil tes tingkat kecemasan yang pertama dan tergolong rendah yaitu sebanyak 1 orang, yang termasuk kriteria rata-rata yaitu sebanyak 15 orang, dan yang termasuk kriteria tingkat kecemasan tinggi yaitu sebanyak 2 orang.
- 2) Dari tes tingkat kecemasan yang kedua dan tergolong tingkat kecemasan rendah yaitu sebanyak 5 orang, yang termasuk kriteria tingkat kecemasan rata-rata yaitu sebanyak 13 orang, dan yang termasuk kriteria tingkat kecemasan tinggi yaitu sebanyak 0 orang.
- 3) Terdapat hasil yang signifikan antara pengaruh penerapan mental *imagery* terhadap penurunan *anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki, dari hasil uji peningkatan di bab IV dapat di lihat hasil dari uji sig adalah 0.03 lebih kecil dari 0.05 dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan mental *imagery* terhadap penuruna *anxiety* sebelum menghadapi pertandingan dalam cabang olahraga hoki.

5.2 Implikasi

- 1) Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi seluruh pembaca, bagi semua cabang olahraga terutama cabang olahraga hoki.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi gambaran bagi peneliti yang berminat meneliti tentang psikologis terutama mengenai

pengaruh penerapan mental *imagery* sebelum menghadapi pertandingan terhadap penurunan kecemasan sebelum bertanding

- 3) Penelitian ini sangat perlu di kembangkan dan di perbaiki supaya menjadi lebih sempurna dan biasa bermanfaat bagi para praktisi dilapangan nanti.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian peneliti dilapangan , peneliti memberikan saran atau masukan untuk peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Setelah hasil dari penelitian ini dan setelah pelatih tau tingkat kecemasan para atlit diharapkan para pelatih bisa memasukan latihan psikologi terutama tentang mental *imagery* karena sangatlah bermanfaat bagi para atlet ketika di lapangan.
- 2) Setelah hasil penelitian ini untuk para atlet diharapkan tidak pernah untuk meremehkan latihan psikologis terutama tentang mental *imagery* dan kecemasan, tanamkanlah di dalam setiap individu atlet bahwa latihan psikologi sangatlah membantu terhadap penampilan di lapangan maupun dala membantu penguasaan teknik.
- 3) Bagi bidang keilmuan mudah-mudahan bisa meneliti bidang psikologi lebih baik supaya bisa bermanfaat bagi semua praktisi dilapangan. Semoga kedepannya penelitian yang sudah ada maupun yang elum ada bisa bermanfaat bagi kemajuan olahraga Indonesia dalam semua cabang olahraga terutama dalam cabang olahraga hoki Indonesia.

M.TOBIBI MAKI B, 2017

PENGARUH PENERAPAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENURUNAN ANXIETY SEBELUM MENGHADAPI PERTANDINGAN DALAM CABANG OLAHRAGA HOKI

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu