

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan tentang implementasi latihan imajeri mental internal dan eksternal pada anak usia 10-12 tahun terhadap hasil belajar keterampilan bulutangkis, dapat disimpulkan bahwa imajeri mental internal dan eksternal terbukti tidak efektif untuk digunakan dalam pembelajaran keterampilan dasar bermain bulutangkis, dalam hal ini keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan, termasuk tidak ditemukan adanya perbedaan antara penggunaan imajeri mental internal dengan eksternal, dan juga dengan kelompok yang tidak menggunakan imajeri mental.

#### 5.2 Implikasi

Meskipun dilihat dari besaran rerata imajeri mental internal, eksternal, dan kelompok yang tidak menggunakan imajeri mental menunjukkan perbedaan, tetapi secara statistik terbukti tidak signifikan, untuk itu implikasi penting terkait hasil penelitian ini adalah secara teoretis hasil penelitian ini tidak menguatkan tentang hubungan kausal antara imajeri mental dengan pengembangan keterampilan gerak, dan secara praktis imajeri mental tidak efektif digunakan untuk partisipan pemula anak, dan perlu dicoba kajian lebih lanjut pada subjek yang berbeda.

#### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan, kesimpulan, dan implikasi penelitian ini, berikut penulis kemukakan beberapa rekomendasi: imajeri mental tidak perlu diintegrasikan dalam kedalam proses pembelajaran atau tihan bulutangkis, sebab tidak efektif untuk mengembangkan keterampilan dasar bermain bulutangkis. Untuk para peneliti selanjutnya, perlu dikaji lebih lanjut dengan menggunakan metodologi yang lebih cermat, hingga diperoleh temuan-temuan yang mungkin berbeda dengan hasil penelitian ini.