

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Peningkatan *Self Confidence* Dalam Permainan Futsal pada atlet UKM Futsal UPI Bandung, dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap peningkatan *self confidence* pada atlet futsal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran dan rekomendasi dari hasil penelitian diantaranya :

1. Bagi para pembina dan pelatih agar menerapkan latihan *imagery* untuk meningkatkan *self confidence* atau kepercayaan diri pada atletnya.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut.
3. Bagi penelitian selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis merasa memiliki masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.