

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Hasil perhitungan pada hipotesis yang pertama yang telah dilakukan menunjukkan hasil penelitian bahwa metode latihan audiovisual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi dan performa bermain sepak bola. Selanjutnya berdasarkan selisih nilai rata-rata tes awal dan tes akhir pada motivasi dan performa bermain, motivasi memperoleh nilai lebih tinggi dari performa. Sehingga dapat ditarik kesimpulan audiovisual lebih efektif digunakan terhadap motivasi bermain sepak bola.

Hasil perhitungan pada hipotesis yang kedua yang telah dilakukan menunjukkan hasil penelitian bahwa metode latihan imagery memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi dan performa bermain sepak bola. Selanjutnya berdasarkan selisih nilai rata-rata tes awal dan tes akhir pada motivasi dan performa bermain, performa memperoleh nilai lebih tinggi dari motivasi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan imagery lebih efektif digunakan terhadap performa bermain sepak bola.

Hasil perhitungan pada hipotesis ketiga menunjukkan terdapat perbedaan antara audiovisual training dan imagery training terhadap motivasi dan performa bermain sepak bola. Audiovisual training dan imagery training memiliki perbedaan yang signifikan terhadap motivasi. Selanjutnya audiovisual training dan imagery training memiliki perbedaan yang signifikan terhadap performa bermain sepak bola. Jadi dapat disimpulkan bahwa audiovisual training dan imagery training memiliki perbedaan yang signifikan terhadap motivasi dan performa bermain sepak bola.

5.2 Implikasi

Implikasi yang dapat dikemukakan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penggunaan metode latihan audiovisual dan imagery akan semakin meningkat karena dengan penggunaan metode latihan audiovisual dan imagery akan memberikan suasana baru pada atlet ketika latihan, selain itu juga penggunaan metode latihan audiovisual dan imagery akan

memberikan motivasi lebih kepada siswa/atlet dan memberikan kemudahan bagi siswa/atlet dalam proses belajar/berlatih.

2. Pemilihan metode latihan yang tepat akan memberikan pengaruh yang sangat baik untuk peningkatan kualitas latihan, salah satunya dengan memberikan metode latihan yang tepat bagi siswa/atlet dengan metode latihan audiovisual dan imagery.

5.3 Rekomendasi

Berkaitan dengan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Bagi pelatih sepak bola dan pembaca umumnya, dalam proses pembelajaran sepak bola untuk meningkatkan motivasi dan performa bisa menggunakan metode latihan audiovisual dan imagery karena terbukti secara empiris memberikan pengaruh peningkatan terhadap motivasi dan performa bermain sepak bola.
2. Bagi atlet/siswa yang memiliki tingkat motivasi bermain sepak bolanya kurang bisa menggunakan metode latihan audiovisual untuk meningkatkan motivasi bermain sepak bola.
3. Bagi atlet/siswa yang memiliki tingkat performa bermain sepak bolanya kurang bisa menggunakan metode latihan imagery untuk meningkatkan performa bermain sepak bola.
4. Bagi SSB Ranggajati Kabupaten Cirebon dapat dijadikan masukan bahwa penggunaan metode latihan audiovisual dan imagery mampu meningkatkan motivasi dan performa.
5. Bagi peneliti berikutnya yang berniat melakukan penelitian selanjutnya tentang keterampilan motivasi dan performa bermain sepak bola, bisa menggunakan atribut penelitian dari sisi tinggi rendahnya motivasi .atlet tersebut