

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian perbedaan pengaruh metode latihan relaksasi dan *imagery* adalah sebagai berikut

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain sepak bola UKM UPI.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan konvensional terhadap keterampilan bermain sepak bola UKM UPI.
3. Terdapat perbedaan peningkatan antara latihan relaksasi dan *imagery* dengan latihan konvensional. Latihan relaksasi dan *imagery* lebih berpengaruh besar dibandingkan latihan konvensional.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pembina dan pelatih sepak bola agar menerapkan metode latihan relaksasi dan *imagery* guna untuk meningkatkan keterampilan bermain.
2. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
3. Bagi para atlet sepak bola agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan dalam penelitian relaksasi dan *imagery* terhadap keterampilan bermain.
4. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.