

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan imagery terhadap peningkatan *Forehand Groundstroke* atlet putri UKM Tennis Lapangan UPI .

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Secara teoretis dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut lagi tentang bentuk latihan mental untuk meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga lain, tidak terbatas pada olahraga tenis.
2. Secara praktis
 - 1) Bagi pelatih penelitian ini dapat menjadi suatu referensi atau pilihan yang efektif untuk melatih teknik *Forehand Groundstroke*.
 - 2) Bagi atlet penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan tentang suatu bentuk latihan mental untuk meningkatkan teknik *Forehand Groundstroke*.

5.3 Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di diberi pengawasan lebih, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar treatment, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes *Forehand Groundstroke*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada variabel pembanding.

5.4 Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.