

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan menggunakan metode *imagery* terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap peningkatan konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan konvensional terhadap peningkatan konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dari metode latihan *imagery* terhadap konsentrasi dan keterampilan bermain sepak bola di bandingkan dengan latihan konvensional.

B. Saran

Atas dasar penelitian ini, maka saran yang dapat di kemukakan adalah sebagai berikut:

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