

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa model *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang digunakan untuk meningkatkan performa olahraga. Dalam penelitian ini, model *PETTLEP imagery* lebih baik dibandingkan dengan model relaksasi *imagery* terhadap kepercayaan diri dan penguasaan keterampilan bermain hoki. Hasil pengolahan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara model *PETTLEP imagery* dengan relaksasi *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri. Model *PETTLEP imagery* lebih baik dibandingkan dengan relaksasi *imagery* terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet hoki outdoor putra Jabar untuk PON Papua 2021. Hal tersebut disebabkan oleh karena model *PETTLEP imagery* lebih banyak memberikan peluang dalam memikirkan, menghayati, merenungkan diri, dan memvisualisasikan tentang sesuatu permainan atau keterampilan teknik yang harus dilakukan dalam permainan, sedangkan relaksasi *imagery* lebih pada istirahat secara rileks sambil merenungkan sesuatu yang harus dilakukannya.
2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara model *PETTLEP imagery* dengan relaksasi *imagery* terhadap penguasaan keterampilan bermain hoki. Model *PETTLEP imagery* lebih baik dibandingkan dengan relaksasi *imagery* terhadap penguasaan keterampilan bermain hoki atlet outdoor putra Jabar untuk PON Papua 2021. Hal tersebut disebabkan oleh karena model *PETTLEP imagery* memberikan sensasi kinestetik, menjamin kejelasan dan kemiripan dengan keadaan nyata tentang permainan dan/atau keterampilan teknik yang harus dilakukan dalam permainan, sedangkan relaksasi *imagery* lebih pada sebuah imajinasi dan sedikit membayangkan sesuatu yang aktual.

## 5.2 Implikasi

Untuk mendapatkan performa maksimal dalam olahraga, dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik dan juga latihan mental. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh para pelatih untuk mengaplikasikan model *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* dalam program latihan baik cabang olahraga hoki maupun cabang olahraga lain sebagai salah satu pilihan latihan mental dalam olahraga.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis mengajukan rekomendasi dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Adapun rekomendasi yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, untuk menerapkan model *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* agar tujuan latihan dapat tercapai dan meningkatkan keterampilan mental atlet yang merupakan salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi performa atlet.
2. Bagi pembina, harus menyadari bahwa seyogyanya dalam latihan tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik dan teknik saja, melainkan juga harus menerapkan pelatihan keterampilan mental untuk menunjang peningkatan performa atlet.
3. Bagi atlet, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari performa olahraga diperlukan latihan fisik, teknik, dan taktik. Di samping latihan secara fisik, teknik, dan taktik latihan mental juga perlu untuk dilatih. Model *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* dapat digunakan sebagai salah satu variasi latihan mental.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat memberikan keterbaharuan lagi terutama meneliti variabel lain yang dapat dikembangkan melalui latihan keterampilan mental *PETTLEP imagery* dan relaksasi *imagery* ini secara lebih spesifik sehingga dapat memperkaya kajian teoritis dan keilmuan olahraga.