

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis atas dan peningkatan efikasi diri dalam bola voli , dapat disimpulkan bahwa

- 1) Terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis atas atlet putra akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung.
- 2) Terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan efikasi diri atlet putra akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan servis atas dan peningkatan efikasi diri atlet akademi bola voli Al-Kautsar Cimaung Bandung. Implikasi dari penelitian ini meliputi banyak hal yang dapat dimanfaatkan oleh banyak pihak dari banyak kalangan. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi seorang pengajar khususnya pengajar dibidang olahraga untuk menerapkan latihan *imagery* kedalam situasi saat ini yang notabene belajar dirumah dengan tanpa disadari tujuannya bisa berpengaruh untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri individu dalam melakukan aktivitas fisik dirumah. Manfaat lainnya dapat dijadikan sebagai media belajar yang diberikan secara visualisasi terus menerus dan teratur dapat meningkatkan kinerja kognitif setiap individu yang mempelajarinya.

Berdasarkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dari itu peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk semua kalangan, baik itu seorang pengajar (guru,dosen), mahasiswa, dan penulis yang tertarik dengan penelitian ini dan ingin menjadikan referensi kedepannya.

- 1) Untuk mahasiswa diharapkan penelitian ini dijadikan pembelajaran dan rujukan untuk mencoba latihan *imagery* dalam situasi pandemi yang dihadapi saat ini supaya dapat memberikan motivasi dan gambaran dalam proses peningkatan kinerja kognitif maupun prestasi di kehidupan sehari-hari dalam melakukan aktivitas cabang olahraga apapun.
- 2) Untuk pengajar (guru,dosen) olahraga khususnya, diharapkan dapat dijadikan bahan untuk menerapkan latihan *imagery* kedalam situasi saat ini yang notabene belajar dirumah dengan tanpa disadari tujuannya bisa berpengaruh untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri individu dalam melakukan aktivitas fisik dirumah.
- 3) Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu memperbaiki kekurangan di penelitian ini dengan menambahkan variabel terikat ataupun bebasnya, menambahkan perbandingan pada dua variabel tersebut, dan atau menambahkan dua kelompok treatment yang berbeda dengan memperbanyak sampel yang dilibatkan.