

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil pengolahan data dan analisis dapat diambil kesimpulan dari proses pembelajaran permainan bulutangkis di sekolah bulutangkis Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) bahwa :

1. Imajeri intruksional memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dalam permainan bulutangkis.
2. Imajeri intruksional memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar servis tinggi dalam permainan bulutangkis.
3. Imajeri intruksional diketahui memberikan pengaruh signifikan yang lebih baik terhadap keterampilan dasar servis tinggi.

#### **B. Saran**

1. Bagi Siswa

Pembelajaran mental khususnya dalam permainan bulutangkis sangat menunjang untuk keberhasilan hasil belajar keterampilan dasar lob bertahan dan servis tinggi. Proses pembiasaan dan latihan mental imajeri intruksional akan memudahkan siswa melakukan tahapan – tahapan gerak yang di pelajari serta membangaun aspek mental sejak dini.

2. Bagi Guru/Pelatih

Latihan bulutangkis yang selama ini sangat baik dari aspek fisik dan tehnik yang di terapkan oleh guru/pelatih terhadap siswa/siswi Diklat Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, namun dengan adanya sentuhan latihan mental imajeri

intruksional yang diterapkan akan membawa perubahan yang lebih baik terhadap siswa/siswi dari aspek psikomotor dan mental.

### 3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan variabel yang lebih banyak terutama pada aspek imajeri intruksional dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih representatif.

