

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Latihan mental imagery model PETTTLEP terdapat pengaruh yang signifikan untuk menurunkan kecemasan atlet dalam bermain sepakbola.
- 2) Latihan mental imagery model PETTTLEP terdapat pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan performa atlet dalam bermain sepakbola.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, adapun implikasi yang dipaparkan sebagai berikut :

- 1) Bagi atlet dapat meningkatkan kemampuannya dalam bermain sepakbola setelah diberi perlakuan mental imagery PETTTLEP.
- 2) Bagi pelatih yang tertarik menggunakan latihan imagery PETTTLEP dalam latihan perlu memperhatikan waktu yang dibutuhkan dan situasi yang memungkinkan
- 3) Bagi club/SSB untuk mendukung pelatih dalam memberikan metode latihan yang paling cocok diberikan.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang mental imagery PETTTLEP dijadikan sebagai bahan referensi dan kiranya mencoba meneliti kembali dengan lebih baik lagi.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian, beberapa rekomendasi yang diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi pihak club/SSB untuk menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap sehingga dapat menunjang secara maksimal dalam proses pembelajaran
- 2) Bagi pelatih dianjurkan menggunakan latihan mental , bukan hanya teknik.

- 3) Bagi siswa dalam proses pelaksanaan harus melakukan berbagai kegiatan dengan baik. Karena proses tidak akan menghinati hasil
- 4) Bagi peneliti disarankan agar melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih maksimal.