

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan diskusi yang telah disajikan terkait data pengaruh pelatihan imagery terhadap competitive anxiety, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan dan atlet yang diberikan perlakuan latihan mental imagery yang lebih baik dibandingkan dengan atlet dengan pelatihan konvensional. Uji-t pada skor n-gain menunjukkan nilai $\text{sig } 0,005 < \alpha = 0,05$, dan kemudian h_0 ditolak. Hal ini juga dapat dilihat dari rata-rata hasil uji n-gain skor kedua kelompok, dimana skor rata-rata pada kelompok eksperimen adalah (-23,60), dan pada kelas kontrol adalah (3,56).

Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata kelompok eksperimen pada saat pretest 25.20 hingga 20.00 pada saat posttest. Oleh karena itu, dapat dibuktikan bahwa pada saat uji-t, kelompok eksperimen memiliki nilai sig (0,001) kurang dari nilai probabilitas (0,05).

Diharapkan para pelatih dan atlet dapat secara rutin menerapkan pelatihan imagery untuk mengontrol kecemasan yang muncul pada atlet. Selanjutnya, latihan imagery dapat dikombinasikan dengan latihan fisik dan teknik sehingga atlet lebih terbiasa melakukannya. Kemudian untuk hasil penelitian ini, semoga pembaca mendapatkan informasi tersebut sehingga bisa menjadi acuan untuk mulai melakukan latihan imagery karena memiliki banyak manfaat bagi mental atlet.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

5.2.1. Implikasi Teoritis

Performa atlet dalam melatih keterampilan mental imagery akan meningkat dan dapat mengontrol kecemasan kompetitif yang muncul saat akan menghadapi pertandingan.

5.2.2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini digunakan sebagai salah satu acuan bagi para pelatih dan atlet agar dapat melatih keterampilan mental imagery untuk menurunkan kecemasan atlet pada saat menjelang pertandingan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan yakni Mental Imagery: Competitive Anxiety Control pada Atlet Kumite Cabang Olahraga Karate memperlihatkan hasil sebagai berikut:

- 1) Kepada pelatih dan atlet dapat memberikan pengetahuan bahwa pengaruh latihan mental imagery dapat menurunkan competitive anxiety atlet, sehingga pelatih dapat memberikan program latihan yang tepat untuk atletnya.
- 2) Kepada peneliti lain diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan informasi dan perbandingan. Agar ditemukan hasil penelitian baru dan dapat memaksimalkan kekurangan yang ada pada penelitian ini, sehingga dapat menambah informasi bagi para pelatih dan atlet untuk menunjang peningkatan prestasi atlet karate.