

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pelatihan *Self-talk* terhadap akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong. Peneliti melakukan serangkaian pelatihan *Self-talk* dengan atlet ganda dan mengumpulkan data tentang akurasi pukulan *short serve* sebelum dan sesudah pelatihan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data maka peneliti dapat menarik kesimpulan “Terdapat pengaruh yang cukup signifikan latihan *self-talk* terhadap peningkatan akurasi *short serve* bulutangkis pada atlet ganda Porprov PBSI Parigi Moutong.”

#### **5.2 Saran**

Sebagai saran, latihan *Self-talk* dapat dimasukkan ke dalam program pelatihan atlet bulutangkis, terutama pada latihan teknik seperti *short serve*, untuk membantu atlet meningkatkan fokus, konsentrasi dan akurasi. Program pelatihan juga harus memperhatikan aspek psikologis atlet, seperti memberikan dukungan emosional dan motivasi agar atlet dapat meningkatkan performa mereka.

Untuk meningkatkan efektivitas latihan, program pelatihan harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet, karena setiap atlet memiliki kebutuhan yang berbeda dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi dan akurasi. Pelatih dan psikolog olahraga juga perlu terlibat dalam memberikan latihan *Self-talk* kepada atlet agar mereka dapat memahami dan menerapkan latihan tersebut dengan lebih efektif.