

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *imagery training* terhadap ketepatan *shooting* penalti atlet futsal putri Unimed Woman Fc.

5.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang menggunakan latihan *imagery training* terhadap ketepatan shooting berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu :

1. Bagi pelatih dapat dijadikan sebagai pengetahuan untuk membuat program latihan mental berupa *imagery training* yang dapat meningkatkan ketepatan *shooting* penalti pada atlet futsal putri Unimed Women FC.
2. Bagi peneliti dapat memberikan sumbangan ilmu yang positif kepada club futsal Unimed Women FC sebagai perbaikan program latihan khususnya bentuk latihan mental.
3. Bagi peneliti sendiri dapat memperkaya ilmu pengetahuan keolahragaan, khususnya pada ketepatan *shooting* dan sebagai bahan pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya dengan bentuk latihan mental lainnya.