

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh *imagery training* terhadap akurasi tembakan pada atlet panahan Sekolah Dasar di Kabupaten Cilacap, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari *imagery training* terhadap akurasi tembakan olahraga panahan jarak 30 meter pada atlet sekolah dasar di Kabupaten Cilacap. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,000.
2. Terdapat peningkatan akurasi tembakan pada atlet panahan sekolah dasar di Kabupaten Cilacap pada latihan konvensional dengan nilai signifikansi sebesar 0,004.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *imagery training* dengan latihan konvensional terhadap akurasi tembakan pada atlet panahan di Kabupaten Cilacap dengan hasil uji analisis sebesar 0,000.
4. *Imagery training* lebih efektif dalam meningkatkan akurasi tembakan dibandingkan dengan latihan konvensional yang dibuktikan dengan hasil selisih nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Selisih nilai rata-rata menggunakan *imagery training* yaitu 14 dan latihan konvensional yaitu 3,667.

B. Saran

1. Bagi Atlet

Metode latihan *imagery* dapat dijadikan sebagai metode latihan mental dan latihan tambahan sebelum atau sesudah latihan konvensional. *Imagery training* efektif dalam meningkatkan hasil skor akurasi tembakan pada cabang olahraga panahan.

2. Bagi Pelatih

Diharapkan pelatih dapat menambah model latihan yang menekankan pada latihan mental atlet salah satunya yaitu mengimplementasikan metode latihan *imagery* untuk mengembangkan prestasi atlet pada cabang olahraga

panahan dengan cara mengkombinasikan *imagery training* dengan latihan konvensional.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih komprehensif mengenai *imagery training* dengan menambah variasi program latihan *imagery* yang sesuai dengan atlet tersebut, dan jumlah sampel yang lebih banyak. Peneliti juga disarankan untuk menambah durasi latihan sehingga data yang diperoleh lebih akurat.

