

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *imagery* terhadap kemampuan gerak jurus tunggal IPSI pada pesilat Pagar Nusa Banjarnegara, dapat disimpulkan bahwa:

1. Latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak jurus tunggal IPSI pada atlet pencak silat Pagar Nusa Banjarnegara, (0,017)
2. Latihan kontrol tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan gerak jurus tunggal IPSI, (0,076).
3. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Selisih hasil *post-test* kelompok eksperimen yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Atlet pencak silat dengan kemampuan jurus tunggal yang masih rendah disarankan untuk rutin melakukan latihan *imagery* guna meningkatkan keterampilan geraknya.
2. Kesungguhan dan kedisiplinan atlet dalam menjalani latihan perlu ditingkatkan agar proses latihan lebih optimal dan hasil tes lebih maksimal.
3. Pelatih dapat menjadikan latihan *imagery* sebagai salah satu variasi metode latihan untuk meningkatkan kualitas gerak jurus tunggal IPSI.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperhatikan keterbatasan yang ada, serta menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih komprehensif.