

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil penelitian bisa diinferensikan bahwa latihan mental *imagery* untuk meningkatkan ketepatan *smash* mempunyai dampak terhadap peningkatan ketepatan *smash* dalam latihan rutin di koencir badminton club kota Bekasi. Hasil uji hipotesis mengindikasikan nilai T hitung sejumlah 6,74. Disandingkan dengan nilai kritisi untuk derajat $t = 1,76$, terbukti bahwa terdapat peningkatan ketepatan *smash* dengan latihan mental *imagery* secara signifikan mempengaruhi performa atlet koencir club badminton kota Bekasi.

B. Saran

Berandaarskan hasil penelitian ini, penulis ingin memberikan beberapa masukan sebagai berikut:

1. Untuk para pelatih di Koencir Badminton Club Kota Bekasi, disarankan untuk mempertimbangkan model latihan Mental *Imagery* untuk meningkatkan ketepatan *smash* sebagai satu metode latihan yang di latih.
2. Untuk mengembangkan performa, pola latihan bulutangkis harus fokus pada fundamental, strategi permainan, dan disiplin pemain.