

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan *Imagery* efektif untuk menurunkan kecemasan pemain Sepakbola Mutiara Cempaka Arcici Usia 12 Tahun.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan untuk para pemain Sekolah Sepakbola Usia 12 Tahun agar mengikuti program latihan *Imagery* yang sudah dibuat oleh pelatih, dan melaksanakannya secara sungguh-sungguh
2. Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan para pelatih Sekolah Sepakbola Usia 12 Tahun agar tidak melupakan latihan *Imagery* sebagai salah satu latihan pokok selain latihan teknik dasar, Serta membuat program latihan *Imagery* sebagai kegiatan latihan yang rutin dan dapat digunakan untuk tujuan yang lebih luas selain untuk mengatasi kecemasan. .

3. Diharapkan pula orangtua murid Sekolah Sepakbola Usia 12 Tahun memberikan bantuan baik secara moril maupun materil serta mendukung jalannya program latihan *Imagery* yang sudah dibuat oleh pelatih.
4. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan menambah kajian ilmiah yang berguna bagi perkembangan ilmu psikologi olahraga. Serta melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan kecemasan atau *anxiety*.