

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode visualisasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode relaksasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.
3. Metode visualisasi lebih baik dibandingkan metode relaksasi untuk meningkatkan kemampuan memanah jarak 10 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan hasil saran sebagai berikut :

1. Bagi guru atau pelatih : dapat memberikan pedoman dan wawasan lebih jauh kepada pelatih panahan dalam meningkatkan kemampuan memanah siswa/atletnya menggunakan kedua metode tersebut.
2. Bagi atlet dan siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang teknik memanah dan metode untuk melatih psikologi di dalam olahraga panahan dengan kedua metode tersebut.
3. Sebagai bahan evaluasi guru/pelatih untuk meningkatkan kemampuan memanah siswa/atletnya.

