

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi dengan besaran t_{hitung} (12.06) yang lebih besar dari t_{tabel} (1, 7291)

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang di berikan ialah:

- a. Bagi atlet putra. Sebagai salah satu pedoman untuk meningkatkan ketepatan *jumping smash*.
- b. Bagi klub, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.