

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa dengan berlatih menggunakan alat latihan akan lebih efektif dan efisien untuk dilakukan penjaga gawang dan dapat membantu pelatih dalam menjalankan program latihan. Kemudian alat latihan gerak kecepatan reaksi ini di desain untuk dapat menarik minat penjaga gawang sehingga latihan tidak membosankan. Selain itu juga dapat meningkatkan semangat penjaga gawang sepakbola dan bersungguh-sungguh serta termotivasi melakukan latihan untuk mencapai tujuan latihan itu sendiri. Produk alat latihan kecepatan reaksi penjaga gawang sepak bola yang sudah divalidasikan ini akan sangat bermanfaat digunakan dalam meningkatkan kemampuan penjaga gawang.

Penelitian ini menggunakan langkah-langkah metode *Research* dan *Development* dari Sugiyono (2017:409). Dimana peneliti hanya mengadopsi sampai ketahap yang ke 8 yaitu uji coba pemakaian. Karena peneliti terkendala oleh beberapa macam sebab seperti dana dan lain lain.

5.1.Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Produk alat latihan kecepatan reaksi ini dapat digunakan sesuai tinggi dan ukuran atlet dalam penggunaannya
- b. Produk ini dapat meningkatkan semangat penjaga gawang saat latihan kecepatan reaksi
- c. Alat latihan kecepatan reaksi ini memiliki kekokohan yang cukup walaupun bahan yang digunakan ringan.
- d. Sebelum disebarluaskan sebaiknya alat bantu latihan kecepatan reaksi penjaga gawang sepak bola berbasis elektronik ini disusun kembali untuk menjadikan media lebih baik, meliputi bentuk dan kemasan.