

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji validitas desain alat bantu latihan *action reaction mannequin lamp trainer* dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terciptanya alat bantu latihan *action reaction mannequin lamp trainer* yang digunakan atlet penjaga gawang futsal untuk membantu meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi.
2. Dari hasil penilaian ahli akademisi olahraga 2 orang, ahli kepelatihan 2 orang dan ahli alat 2 orang, alat dikategorikan baik/layak digunakan sebagai alat bantu latihan meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi atlet penjaga gawang futsal.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil uji validitas desain alat bantu latihan *action reaction mannequin lamp trainer* dan hasil pembahasan peneliti, maka peneliti memberi saran sebagai berikut :

1. Pelatih atau atlet penjaga gawang futsal dapat menggunakan dan memanfaatkan alat bantu latihan *action reaction mannequin lamp trainer* ini dalam proses latihan.
2. Atlet penjaga gawang futsal dapat menggunakan alat ini untuk membantu meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi.
3. Praktisi pengembangan alat dapat menguji tingkat keefektifan latihan dengan menggunakan alat bantu latihan ini.

4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar alat ini dikembangkan lebih baik lagi, yang selanjutnya alat berhasil mencapai level produksi massal yang tentunya dapat meningkatkan kemajuan dalam bidang olahraga khususnya pada permainan futsal

