

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa latihan kecepatan reaksi tendangan dengan menggunakan alat latihan kecepatan reaksi tendangan ini lebih efektif dan efisien serta dapat memudahkan pelatih dalam menjalankan program latihan khususnya dalam pemberian instruksi latihan kecepatan reaksi tendangan. Kemudian alat latihan kecepatan reaksi tendangan ini di desain untuk dapat menarik minat atlet sehingga lebih termotivasi pada saat latihan.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan untuk peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan produk alat latihan kecepatan reaksi tendangan ini, hendaknya juga diteliti lebih lanjut dan dikembangkan lagi baik segi komponen maupun bentuk fisik alat. Karena alat yang peneliti gunakan belum bisa dikategorikan sangat layak dikarenakan alat yang peneliti gunakan jangkauan *remote control* ke lampu jaraknya hanya mampu mencapai dalam jarak 2 meter saja dan tidak bisa lebih dari 2 meter dan untuk melatih reaksi tendangan harus dengan kuda-kuda tengah. Agar produk alat latihan kecepatan reaksi tendangan cabang olahraga pencak silat ini dapat digunakan dan bisa membantu proses latihan bagi atlet maupun pelatih.