

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji coba dari penelitian alat latihan reaksi serangan pada olahraga anggar maka dapat disimpulkan, yaitu :

1. Terciptanya alat latihan reaksi serangan cabang olahraga anggar yang canggih dan fleksibel terhadap semua golongan pengguna untuk membantu melatih reaksi serangan pada olahraga anggar terutama pada bagian step maju dan mundur untuk menyerang.
2. Dari hasil penilaian ahli (akademisi) olahraga 2 orang, ahli materi (pelatih) 2 orang dan ahli elektronika 2 orang, alat dikategorikan baik/layak digunakan sebagai alat latihan dalam olahraga.
3. Dalam kondisi pandemi Covid-19 alat tidak diujicoba kepada atlet secara luas demi mencegah penularan, namun diujicoba hanya dilakukan oleh seorang atlet tingkat nasional yang kemudian kinerja alat akan dinilai oleh ahli.

5.2 Saran

1. Penguji memberikan saran yaitu teknis pengoperasian alat yang harusnya atlet melakukan *step* maju dan mundur untuk mengaktifkan tombol target menjadi acak yang salah satu polanya tidak memerlukan *step* mundur untuk mengaktifkan tombol target, contohnya ketika atlet melakukan

tusukan dengan tepat maka setelah beberapa detik berpindah secara otomatis tanpa harus menekan papan pijakan.

2. Penguji menyarankan untuk membuat alat yang tidak bersandar pada dinding sehingga dapat membuat gerakan atlet tidak terbatas ataupun atlet menjadi ragu ragu untuk menerobos seperti pada permainan yang sesungguhnya.
3. Penguji menyarankan bahwa kaki pondasi dibuat lebih kokoh agar alat tidak bergoyang atau mengayun saat ditusuk jika tidak disandarkan pada tembok sebagai penahan tekanan dari tusukan dengan cara penambahan konstruksi besi ataupun berat yang ditambahkan pada pondasi.
4. Pelatih dapat menggunakan atau memanfaatkan alat latihan reaksi serangan ini dalam proses latihan.
5. Pemain dapat menggunakan alat tersebut dalam membantu meningkatkan akurasi dan reaksi serangan.
6. Praktisi pengembangan alat dapat menguji tingkat keefektifan dari latihan dengan memakai alat latihan ini.