

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. KESIMPULAN

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

1. Pada uji prototype diperoleh validasi oleh 6 ahli dengan nilai rata-rata 83,3% layak digunakan.
2. Pada uji coba kelompok kecil terhadap 2 orang atlet diperoleh dengan nilai antara 63%-88%.
3. Setelah uji coba kelompok kecil peneliti kembali menemui ahli untuk mendapatkan kelayakan dengan nilai rata-rata 96,3% sangat layak digunakan.
4. Pada uji coba kelompok besar terhadap 7 orang atlet diperoleh dengan nilai antara 63%-88% .

### 5.2.SARAN

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

- a. Produk alat latihan *Rebound Net* ini dapat digunakan dengan memperhatikan kebenaran geraknya
- b. Produk alat latihan ini sesuai untuk melatih teknik penjaga gawang.
- c. Alat latihan *Rebound Net* secara menyeluruh sudah sangat aman untuk digunakan atlet.