

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan dari permasalahan yang dikaji sebagai berikut : Latihan menggunakan bola tenis bisa diterapkan sebagai metode untuk meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dari penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi para pembaca, olahragawan, para pelatih, dan khususnya untuk para penjaga gawang futsal. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh semua pihak khususnya bagi para pelatih penjaga gawang dan penjaga gawang futsal itu sendiri.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan maka saran untuk pengembangan lebih lanjut, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

- 5.3.1 Bagi para pelatih penjaga gawang dan penjaga gawang itu sendiri dapat menerapkan metode Latihan menggunakan bola tenis karena metode tersebut dapat meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang.
- 5.3.2 Bagi pembaca dapat dijadikan sumber informasi dan memberikan pemahaman dan juga dapat mengambil manfaat dari penelitian ini.
- 5.3.3 Metode Latihan menggunakan bola tenis bisa diterapkan pada beberapa cabang olahraga yang lain, seperti sepak bola, bulu tangkis, handball, dan masih banyak cabang yang lainnya dengan catatan program latihannya harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga tersebut.