

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Audiovisual Terhadap Peningkatan Reaksi Penjaga Gawang Pada Cabang Olahraga Bola Tangan” dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan audiovisual terhadap peningkatan reaksi penjaga gawang pada cabang olahraga bola tangan.

5.2 Implikasi

Mengacu pada hasil-hasil penelitian sebagaimana yang telah dijelaskan pada BAB IV, maka implikasi dari hasil penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk dapat meningkatkan kecepatan reaksi pada atlet yang berposisi sebagai penjaga gawang pada cabang olahraga bola tangan.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para pelatih untuk meningkatkan kelincahan pada atlet agar lebih efektif dan efisien.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi penelitian selanjutnya
4. Untuk para pelatih diharapkan dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan atlet menggunakan latihan audiovisual, agar memiliki peningkatan prestasi jangka panjang.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan di latihan bola tangan dalam Porprov Kota Bandung. Maka pada kesempatan ini penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Para pelatih diharapkan dapat menerapkan latihan menggunakan latihan audiovisual untuk meningkatkan kecepatan.

2. Penelitian selanjutnya perlu adanya pengembangan metode latihan yang lebih inovatif.
3. Sebaiknya diadakan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang lebih mendalam, dengan jumlah sampel yang lebih besar, dan dikaji dengan sebaik mungkin sehingga penelitian selanjutnya dapat lebih baik.