

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menyajikan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta memberikan saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait. Kesimpulan dirumuskan berdasarkan temuan yang diperoleh selama proses penelitian, baik melalui analisis data maupun interpretasi hasil. Saran yang diberikan bertujuan untuk memberikan kontribusi praktis maupun akademis serta sebagai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar dapat lebih dikembangkan secara mendalam.

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah dipaparkan pada Bab IV, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan yang diberikan, memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal, khususnya pada kelompok yang dilatih dengan metode *predictable* dan *unpredictable*. Temuan ini memperkuat bahwa peningkatan kecepatan reaksi secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kiper dalam merespons situasi permainan secara cepat dan tepat, seperti yang terlihat di Owl Futsal Jatinangor.

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa baik metode latihan *predictable* maupun *unpredictable* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi kiper futsal. Hasil uji *Anova* menghasilkan signifikan  $p < 0.001$ , yang berarti hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program latihan berpengaruh nyata terhadap peningkatan kemampuan reaksi para kiper. Temuan ini menegaskan bahwa latihan yang dirancang secara sistematis dan terarah, meskipun berbeda dalam bentuk stimulusnya, tetap mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan refleks motorik dan ketepatan waktu dalam merespons stimulus permainan. Artinya, latihan berbasis metode, baik *predictable* maupun *unpredictable*, sangat relevan diterapkan dalam konteks latihan rutin kiper.

2. Hasil uji lanjut *Turkey HSD* menunjukkan bahwa metode latihan *unpredictable* lebih efektif secara signifikan dibandingkan metode *predictable* dan latihan konvensional. Kelompok yang menerima latihan *unpredictable* mengalami peningkatan kecepatan reaksi yang paling tinggi, dengan perbedaan signifikan terhadap kelompok *predictable* ( $p=0.012$ ) dan kelompok kontrol ( $p<0.001$ ). Keunggulan metode *unpredictable* terletak pada karakteristik yang menyerupai kondisi pertandingan nyata, dengan variasi stimulus acak yang menantang kemampuan pengambilan keputusan cepat dan adaptasi motorik. Metode ini melibatkan berbagai elemen penting seperti, reaksi visual, persepsi spasial, dan reflek otot cepat, yang sangat dibutuhkan dalam situasi permainan futsal yang intens dan dinamis. Latihan *unpredictable* juga terbukti mampu membentuk kesiapan mental serta respons spontan kiper dalam menghadapi tekanan.
3. Beberapa faktor yang memengaruhi efektivitas latihan antara lain, faktor stimulus acak, kognitif, dan situasional menjadi kunci keberhasilan latihan *unpredictable* di mana efektivitas metode ini didukung oleh keterlibatan aspek persepsi, pengambilan keputusan cepat, dan respons motorik yang tinggi, sesuai dengan karakteristik peran kiper futsal yang dinamis.

Dengan demikian, penerapan metode latihan yang tepat sangat penting untuk meningkatkan performa kiper, dan pelatih disarankan untuk mengintegrasikan latihan *unpredictable* dalam program latihan mereka untuk mencapai hasil yang optimal. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin memengaruhi kecepatan reaksi dan kinerja kiper dalam situasi pertandingan.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Pelatih

Diharapkan bagi para pelatih dapat menerapkan metode latihan *unpredictable* secara rutin dalam program latihan kiper, karena metode ini lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan reaksi dan kesiapan dalam menghadapi situasi permainan yang tidak terduga. Pelatih juga sebaiknya menyusun latihan

yang bervariasi dan menyerupai kondisi pertandingan yang nyata agar proses adaptasi kognitif dan motorik pemain terus berkembang.

### **5.2.2 Bagi Pemain**

Penting untuk tidak hanya berlatih teknik dasar yang bersifat predictable , tetapi juga melibatkan diri dalam latihan berbasis situasi. Dengan mengikuti latihan yang tidak terstruktur secara tetap, pemain akan terbiasa merespons berbagai stimulus secara cepat dan tepat, yang merupakan keterampilan penting dalam pertandingan sesungguhnya.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan untuk meneliti dengan jangka waktu latihan yang lebih panjang, serta melibatkan aspek lain seperti kemampuan pengambilan keputusan, konsentrasi, dan tekanan pertandingan. Peneliti juga dapat memperluas cakupan dengan menggunakan respon waktu berbasis teknologi digital seperti aplikasi atau sistem light reaction, untuk mengukur performa secara lebih presisi.