

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan reaksi rangsang pandang terhadap antisipasi penjaga gawang dalam cabang olahraga sepakbola adalah latihan reaksi rangsang pandang berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan antisipasi penjaga gawang dalam cabang olahraga sepakbola.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, penulis memiliki beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran:

1. Bagi Sekolah Sepakbola secara umum, dan UKM Sepakbola UPI secara khususnya, untuk menjadikan latihan reaksi rangsang pandang sebagai salah satu acuan dalam penyusunan program latihan untuk penjaga gawang.
2. Bagi pelatih kiper disarankan untuk menggunakan latihan reaksi rangsang pandang pada program latihan untuk meningkatkan antisipasi penjaga gawang. Sehingga dapat menjadi solusi untuk mencegah terjadinya gol pada setiap serangan yang dilakukan oleh tim lawan.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang latihan reaksi rangsang pandang terhadap antisipasi penjaga gawang, perlu dilakukannya penelitian yang lebih mendalam dengan memperluas ruang lingkup penelitian. Yaitu dengan menambahkan jenis-jenis latihan reaksi rangsang pandang lebih beragam untuk diteliti.