

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat *crazy catch* terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang cabang olahraga sepakbola UKM UPI.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka saran yang bisa peneliti kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dan pembina olahraga sepakbola latihan menggunakan alat *crazy catch* bisa meningkatkan reaksi penjaga gawang.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.
3. Model latihan dengan *crazy catch* bisa diterapkan kepada penjaga gawang futsal, handball, hocky dan cricket. Dan juga untuk pemain sendiri juga bisa ketika melakukan latihan sendiri.