

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN

5.1 Simpulan

Media latihan ini dibuat untuk dijadikannya sebagai media latihan alternatif untuk para pelatih dan pemain dalam berlatih yang dimana tujuannya digunakan untuk melakukan latihan khusus seperti latihan *reaction* dan *accuracy passing* pada olahraga bola basket. Tujuan media latihan ini digunakan untuk meningkatkan *reaction* dan *accuracy* terutama dalam melakukan sebuah operan. Media latihan ini memiliki rangka yang terbuat dari besi *hollow* dan dilengkapi juga dengan besi tebal dan besi banci sebagai pelengkap untuk mengatur ketinggian media latihan ini. Terdapat lampu *LED RGB Strip* yang dapat memberikan warna lebih terang dan menarik karena di dalamnya memiliki 3 warna yaitu merah, hijau, dan biru. Terdapat komponen-komponen modul *wifi* yang ada di dalam *PCB* master sehingga akan menyambungkan ke *handphone* untuk mengatur warna lampu yang menyala dan sasaran mana saja. Media latihan ini pun dirancang *nirkabel* (tanpa kabel), artinya dapat digunakan di *indoor* maupun di *outdoor*.

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat diuraikan kesimpulan penelitian diantaranya media latihan berbasis modul *wifi* ini dapat digunakan sesuai dengan harapan pada penelitian, dan terdapat peningkatan rata-rata skor reaksi dan akurasi *passing* antara *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari *treatment* media latihan berbasis modul *wifi* terhadap peningkatan reaksi dan akurasi *passing*.

5.2 Implikasi

Peningkatan latihan reaksi dan akurasi *passing* akan semakin meningkat karena dengan penggunaan media latihan berbasis modul *wifi* ini akan memberikan suasana baru pada atlet ketika latihan, selain itu juga akan memberikan motivasi berlatih untuk para atlet termasuk memberikan banyak variasi gerakan latihan *passing* ketika berlatih, serta memberikan kemudahan untuk para pelatih dalam proses pelatihan.

Pemilihan program latihan yang tepat akan memberikan pengaruh yang sangat baik untuk peningkatan kualitas latihan, salah satunya dengan memberikan program latihan *passing* yang bervariasi melalui media latihan berbasis modul *wifi* ini.

Kebaharuan pada media latihan ini dapat dilihat dari beberapa segi, seperti dari segi praktis untuk mempermudah dalam penggunaan, dari segi saintifik yang berhubungan dengan kajian teori-teori stimulus-respon maupun akurasi, dari segi metode sebagai pengaturan agar saat proses pelatihan semakin berpengaruh positif terhadap peningkatannya, dari segi sampel atau pengguna dari mulai kelompok umur junior sampai dengan dewasa, sehingga media latihan ini dapat berpengaruh terhadap peningkatan reaksi dan akurasi pengguna pada saat proses pelatihan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti merekomendasikan agar media latihan reaksi dan akurasi *passing* berbasis modul *wifi* pada olahraga bola basket ini berjalan dengan baik, diantaranya peneliti harus melanjutkan penelitian ini lebih lanjut dengan topik serupa namun dengan media latihan yang berbeda, dilakukannya pengembangan media latihan agar lebih baik lagi kedepannya dengan menambahkan pencatatan selain reaksi dan akurasi *passing*, peneliti harus menambahkan metode latihan selain *block practice*, dari segi sampel menggunakan ukuran sampel besar dengan desain penelitian menggunakan sampel lebih dari satu kelompok yaitu kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding sehingga efektifitas dari media latihan akan lebih berpengaruh, peneliti juga harus memperbaiki tampilan web dengan aplikasi yang tampilannya lebih menarik.