BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Metode latihan *Medicine Ball Release Push-Ups With Partner* (Tangan dan Kaki) memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang.
2. Metode latihan *8-Point Star Drill* (Tangan dan Kaki) memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang.
3. Metode latihan *Medicine Ball Release Push-Ups With Partner* (Tangan dan Kaki) tidak memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode latihan *8-Point Star Drill* (Tangan dan Kaki) terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang.

5.2 Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan sesuai dengan hasil penelitian ini adalah sebagi berikut:

1. Disarankan kepada pelatih dan lembaga SSB PSBUM khususnya dan pelatih penjaga gawang umunnya untuk menggunakan metode latihan *Medicine Ball Release Push-Ups With Partner* dibandingkan dengan metode

latihan *8-Point Star drill* dalam upaya meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang. Hal tersebut dikarenakan metode latihan *Medicine Ball Release Push-Ups With Partner* memberikan waktu yang lebih efektif dan dapat melatih fleksibilitas pinggang dan power kaki.

2. Disarankan kepada pelatih dan lembaga SSB PSBUM khususnya dan pelatih penjaga gawang umunnya untuk menggunakan metode latihan *8-Point Star Drill* sebagai variasi latihan agar latihan tidak jenuh.
3. Disarankan pada pelaksanaan latihan kecepatan reaksi penjaga gawang sangat penting dilakukanya pengawasan oleh pelatih atau ahli, agar tidak terjadi kesalahan pada gerakan bahkan cedera pada atlet yang bersangkutan.
4. Perlu dilakukanya penelitian yang lebih lanjut mengenai metode latihan dalam meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.