

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai perbandingan metode latihan *Reaction ball* terhadap dengan latihan tanpa treatment terhadap peningkatan kecepatan reaksi pemain UKM Bola voli UPI, sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi pemain UKM Bola voli UPI dengan metode latihan *Reaction ball*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi pemain UKM Bola voli UPI dengan latihan tanpa treatment.
3. Terdapat perbedaan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan reaksi pemain UKM Bola voli UPI dengan metode latihan *Reaction ball* dengan latihan tanpa treatment.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan Tindakan. Peneliti berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya untuk peneliti dan umumnya bagi para semua pihak yang membacar serta berkaitan dengan kepelatihan. Adapun ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, peneliti menyarankan dalam meningkatkan kemampuan reaksi dengan menggunakan metode *Reaction ball* yang lebih efektif dan efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya dari tujuan latihan tersebut.
2. Bentuk latihan dengan metode latihan *Reaction ball* untuk meningkatkan kemampuan pengambilan reaksi. Latihan ini juga bisa menjadi salah satu variasi.

latihan serta dapat lebih bervariasi lagi oleh pelatih sehingga menjadi variasi baru bagi atlet bola voli, hal ini bertujuan agar proses berlangsungnya latihan tidak membosankan, sehingga hal ini tidak membuat atlet jenuh dalam berlatih. Oleh karena itu, seorang pelatih harus mempunyai beragam variasi atau bentuk latihan.

3. Selain untuk meningkatkan kecepatan reaksi, latihan dengan menggunakan *Reaction ball* bisa digunakan untuk melatih kelincahan.
4. Kepada rekan – rekan mahasiswa/I yang akan melakukan penelitian tentang reaksi, peneliti menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal kecepatan reaksi lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet bola voli.
5. Berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dan dikaji lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik.