

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pengolahan dan analisis data pada BAB IV, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *reaction time drill* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti laksanakan, maka saran yang bisa peneliti kemukakan sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih dan pembina olahraga sepakbola metode latihan *reaction time drill* bisa memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang dan juga bisa meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang sepakbola.
2. Bagi para atlet penjaga gawang sepakbola agar hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk peningkatan tujuan setiap program latihan selanjutnya guna untuk tercapainya prestasi.

C. Rekomendasi

1. Berkaitan dari penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar juga kajian yang lebih mendalam seperti lebih memberikan variasi pada setiap program latihan agar bisa lebih memberikan efek otomatisasi gerakan yang dituju dan juga bisa menghilangkan kebosanan pada saat pemberian metode latihan/*treatment*. Dan juga penggunaan alat bantu latihan yang memadai.
2. Metode latihan *reaction time drill* bisa diterapkan pada beberapa cabang olahraga yang lain, seperti futsal, voli, handball, bulu tangkis, tinju, karate dan masi banyak cabang lainnya dengan catatan program latihannya harus disesuaikan dengan kebutuhan cabor tersebut.