

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *whole body reaction* terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang pada tim ekstrakurikuler futsal SMKN 3 Kota Bekasi. Hal ini berarti bahwa jika pemain futsal ingin ditingkatkan kecepatan reaksi dari penjaga gawangnya maka harus menggunakan bentuk latihan *whole body reaction*.

#### **B. Saran-Saran**

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih futsal maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni sepakbola. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Bentuk latihan *whole body reaction* berpengaruh terhadap kecepatan reaksi penjaga gawang futsal, karena itu bentuk latihan *whole body reaction* dapat diterapkan untuk meningkatkan kecepatannya.
2. Bagi pemain dapat menjadi media untuk mengukur kemampuan diri agar dapat mengembangkan ke arah yang lebih baik lagi
3. Bagi para pelatih yang membina tim futsal di masing-masing sekolah, harus mampu mengembangkan berbagai macam bentuk latihan kecepatan reaksi.