

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian “Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi dalam olahraga pencak silat Untuk Usia 13-15 tahun” menggunakan alat yang mudah di temukan dan di buat sebagai penunjang bagi setiap variasi model latihan tendangan sabit. Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi Dalam Olahraga Pencak silat Untuk Usia 13-15 tahun” dikategorikan layak diterapkan dilapangan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan kecepatan reaksi untuk usia 13-15 tahun. Hasil ini dapat ditentukan dari hasil penelitian ahli pencak silat yaitu 95%, hasil penelitian dari ahli ilmu kepelatihan 90% dan hasil penelitian dari ahli analisis gerak motoric 95%. Sehingga dapat di kalkulasikan secara menyeluruh mendapatkan hasil kelayakan, yaitu 93% dan mendapatkan kategori kelayakan “Layak Untuk Diterapkan”.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Pada penelitian “Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi dalam olahraga pencak silat Untuk Usia 13-15 tahun” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah:

1. “Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi Dalam Olahraga Pencak silat Untuk Usia 13-15 Tahun” ini berguna membuat proses latihan menjadi bervariasi serta tidak terkesan monoton karena variasi latihan yang dibuat.
2. Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi tahun ini memberikan dampak semangat bagi atlet usia remaja.

3. Penelitian “Pengembangan Model Latihan *Kecepatan Reaksi* dalam Olahraga Pencaksilat Untuk Usia 13-15 tahun” ini diperoleh guna memberikan semangat lagi agar dapat berinovasi dan mengembangkan macam-macam model latihan guna memberikan dampak yang positif.

#### C. **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dikemukakan bahwa pengembangan model latihan refleks dan insting sudah layak dan tervalidasi oleh ahli pencak silat, ahli ilmu kepelatihan dan ahli analisis gerak motorik, maka ada beberapa saran antara lain:

1. Pada proses latihan, pelatih dapat memberikan latihan reaksi kecepatan yang bervariasi dengan memberikan kesan yang tidak monoton bagi atlet usia remaja.
2. Praktek pengembangan model latihan kecepatan reaksi dapat menjadi tolak ukur bagi tingkat keefektifannya dalam latihan dengan melakukan penelitian-penelitian terhadap pengembangan model latihan kecepatan reaksi dan menyusun variasi latihan latihan kecepatan reaksi yang lebih kreatif.
3. Bagi sebagian orang terutama yang mereka ketahui hanya metode PTK, Eksperimen, Deskriptif, dan Kolerasi metode *Research and Development* ini terkesan membingungkan padahal jika ditelaah lagi metode penelitian dan pengembangan sangat membantu terutama dimasa Pandemi *Covid-19*.