

BAB 5

KESIMPULAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan, implementasi program dan pengujian yang telah dilakukan pada Sistem Alat Ukur Kecepatan Reaksi Pukulan dan Pengukuran VO2 Max, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sistem Alat Ukur Kecepatan Reaksi Pukulan ini dapat memberikan informasi mengenai waktu kecepatan reaksi pukulan dan jumlah pukulan yang didapat beserta validasinya.
2. Sistem Alat Pengukuran VO2 Max ini dapat memberikan informasi mengenai jarak yang ditempuh atlet, jumlah VO2 Max yang didapat beserta validasinya.
3. Sistem Alat Ukur Kecepatan Reaksi Pukulan dan Pengukuran VO2 Max ini dapat memudahkan pelatih dalam rekap hasil latihan atlet.
4. Sistem Alat Ukur Kecepatan Reaksi Pukulan dan Pengukuran VO2 Max ini dapat melihat perkembangan atlet dalam latihan fisik.
5. Pengujian Sistem Alat Ukur Kecepatan Reaksi Pukulan dan Pengukuran VO2 Max ini hanya sampai Pengujian Alpha dengan metode Black Box saja, tidak sampai Pengujian Beta dikarenakan keterbatasan kondisi COVID-19.

1.2 Saran

Saran yang dapat diberikan untuk pengembangan Sistem Alat Ukur Kecepatan Reaksi Pukulan dan Pengukuran VO2 Max ini adalah:

1. Alat Pengukuran VO2 Max yang menggunakan sensor LDR dan laser memiliki kelemahan disaat pengujian alat yang dilakukan pada siang hari, maka perlunya menggunakan sensor lain untuk mendapatkan pengukuran yang bisa dilakukan kapan saja.

2. Alat Pengukuran VO₂ Max diharapkan tidak banyaknya gerbang dalam satu lintasan, dan dapat menghitung jarak sesuai kemampuan atlet yang diuji sehingga dapat menghasilkan perhitungan yang akurat.
3. Diharapkan Alat Ukur Kecepatan Reaksi dan Pengukuran Vo₂ Max ini dapat dikembangkan lagi dalam pemilihan sensor maupun fungsi yang ada pada alat tersebut agar alat yang dibangun praktis dan multifungsi.