

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Kecepatan dan Kelincahan Untuk Atlet Pemula Futsal” dikategorikan baik/layak digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses melatih atlet. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli kepelatihan futsal, yaitu 93,2%, ahli kepelatihan fisik, yaitu 97,7%, dan ahli motorik, yaitu 91%. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan, yaitu 93,97%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Pada penelitian “Pengembangan Model Latihan Kecepatan dan Kelincahan Untuk Atlet Pemula Futsal” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Model latihan kecepatan futsal dengan variasi menggunakan media *cone*, dan *speed ladder* yang sudah dimodifikasi, yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi latihan kecepatan futsal untuk atlet.
2. Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang di harapkan sesuai dengan tujuan latihan kecepatan futsal pada atlet pemula.

3. Model latihan kecepatan futsal ini dapat dijadikan solusi bagi Klub futsal untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana di lapangan.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian model latihan ini mempunyai beberapa keterbatasan penelitian, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan alat atau media pembelajaran yang digunakan dalam penelitian.
2. Video Model Latihan Kecepatan yang masih kurang sempurna karena keterbatasan peneliti dalam pembuatan video.
3. Model latihan yang dikembangkan tidak bisa di implementasikan kepada atlet, dikarenakan situasi Pandemi Covid-19 yang masih berlangsung di Indonesia.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa Model latihan kecepatan untuk atlet pemula futsal cukup layak dan tervalidasi oleh ahli kepelatihan futsal, ahli kepelatihan fisik, dan ahli motorik, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memanfaatkan Model latihan kecepatan dan kelincahan futsal sebagai variasi dalam proses latihan.
2. Atlet dapat memanfaatkan alat (*cone*, dan *speed ladder* yang sudah dimodifikasi) sebagai variasi dalam latihan futsal.