

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian pengembangan model latihan endurance kardiorespirasi pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun memiliki skor yang dapat dilihat dari hasil penilaian para expert judgment yang dinilai oleh, ahli dosen ilmu kepelatihan 87,5% kategori baik/layak, ahli pelatih futsal 85% kategori baik/layak dan ahli motoric 97,5% kategori baik/layak. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 90% kategori Cukup baik/ Cukup layak.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan daya tahan dapat meningkatkan kelincahan pada cabang olahraga futsal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan model latihan endurance kardiorespirasi pada cabang olahraga futsal usia 17 tahun sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih futsal dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan untuk variasi dalam latihan.
2. Atlet dapat juga berlatih menggunakan model latihan ini pada saat sesi latihan dengan pelatih ataupun bisa juga dilakukan sendiri dirumah dengan alat yang ada.

Peneliti lebih lanjut dapat melanjutkan penelitian ke skala kecil dan besar sehingga diperoleh uji efektivitas model latihan endurance kardiorespirasi cabang olahraga futsal usia 17 tahun