BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini adalah pengembangan model Latihan *Endurance* Pemain Futsal Usia Pemula 12 – 17 di Akademi Futsal Pemain Futsal Pria Always Academy layak dijadikan sebagai pedoman latihan, olahraga dan panduan kesehatan. Hal ini tercermin dalam beberapa penilaian oleh ahli kepelatihan, ahli latih dan ahli motorik. Hasil akhir evaluasi produk oleh ahli kepelatihan menunjukkan bahwa model latihan dinyatakan sebagai "layak untuk diterapkan" dengan persentase tingkat kelayakan sebesar 89%. hasil akhir evaluasi produk oleh ahli latih futsal menunjukkan "layak untuk diterapkan" dengan presentase tingkat kelayakan sebesar 89%. Hasil akhir penilaian produk oleh ahli motoric menunjukkan “layak untuk diterapkan” dengan presentase tingkat kelayakan sebesar 80%. Sehingga model produk latihan *endurance* ini cocok untuk pelatih futsal sebagai Materi Latihan *Endurance* untuk pemain futsal putra Always Academy usia pemula 12-17 tahun.

B. Saran-Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan endurance pada pemain futsal pemula usia 12 – 17 tahun sebagai berikut:

1. Untuk pemain futsal (pelatih), dalam mengajarkan teknik latihan *endurance* membutuhkan metode pelatihan yang benar untuk mendapatkan hasil yang baik diperoleh selama pelatihan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dengan menggabungkan variabel penelitian dengan variabel lain, pendalaman penelitian tentang metode pelatihan untuk meningkatkan keterampilan fisik dan teknis.