

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Futsal Melalui Pendekatan Gerak Manipulatif Pada Usia 8-13 Tahun” menggunakan variasi model latihan kelincahan setiap gerakannya. Produk akhir berupa video yang berisikan materi variasi model latihan kelincahan futsal melalui pendekatan manipulatif. Hasil penelitian “Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Cabang Olahraga Futsal Melalui Pendekatan Gerak Manipulatif Pada Usia 8-13 Tahun” dikategorikan layak digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan untuk atlet usia 8-13 tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli futsal yaitu 97,5%, ahli kepelatihan 95%, dan ahli gerak motorik 95%. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan yaitu 95,8% dan mendapatkan kategori kelayakan **“Layak Untuk Dilanjutkan Ketahap Selanjutnya”**.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan kelincahan pada cabang olahraga futsal melalui pendekatan gerak manipulatif pada usia 8-13 tahun sebagai berikut

1. Pembuatan model latihan disusun berurutan dari model level mudah sampai level sulit.
2. Mengoptimalkan sarana dan prasarana latihan pada saat latihan model.
3. Peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan diuji cobakan pada skala kecil sampai dengan tahap selanjutnya.