

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan model Latihan variasi agility pada olahraga futsal putri usia 16 tahun, peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal yang bisa diambil berdasarkan pada rumusan masalah dan dari hasil penelitian.

Tingkat kelayakan dari hasil penelitian pengembangan model Latihan variasi agility pada olahraga futsal putri usia 16 tahun berdasarkan ahli futsal yaitu sebesar 90%, ahli motorik yaitu sebesar 80%, dan dari ahli kepelatihan yaitu sebesar 100%. Hasil dari rata rata perolehan uji validasi mendapatkan persentase sebesar 90%. Setelah uji validasi mendapatkan persentase dalam kategori layak, produk yang peneliti buat selanjutnya diujicobakan ke tiga tahapan, yaitu uji skala kecil yang memperoleh persentase sebesar 90%, uji skala besar yang memperoleh persentase sebesar 94%, dan uji efektivitas yang memperoleh persentase sebesar 94%.

Secara keseluruhan produk model Latihan variasi agility pada olahraga futsal putri usia 16 tahun ini layak untuk digunakan setelah dilakukan tiga tahap uji validasi, dua tahap uji coba dan satu tahap uji efektivitas. Penelitian pengembangan ini dapat digunakan sebagai referensi oleh atlet ataupun

pelatih yang ingin mempelajari model Latihan variasi agility pada cabang olahraga futsal khususnya untuk putri.

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan variasi agility pada olahraga futsal putri usia 16 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.