

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Variasi Latihan 4 vs 4 + 2 tingkat validasi 91,66% sehingga disimpulkan Valid
2. Variasi Latihan 4 vs 3 dengan Zona Shooting tingkat validasi 91,66% sehingga disimpulkan Valid
3. Variasi Latihan 5 vs 3 dengan batasan Sentuhan tingkat validasi 77,08% sehingga disimpulkan Valid
4. Variasi Latihan 2 vs 2 tingkat validasi 77,08% sehingga disimpulkan Valid
5. Variasi Latihan 4 vs 4 dengan menggunakan Zona Netral di tengah tingkat validasi 79,16% sehingga disimpulkan Valid
6. Variasi Latihan 3 vs 3 + 1 pemain netral tingkat validasi 81,25% sehingga disimpulkan Valid
7. Variasi Latihan 3 vs 3 (man to man) tingkat validasi 87,5% sehingga disimpulkan Valid
8. Variasi Latihan 5 vs 5 dengan menggunakan Zona Sentuhan tingkat validasi 81,25% sehingga disimpulkan Valid

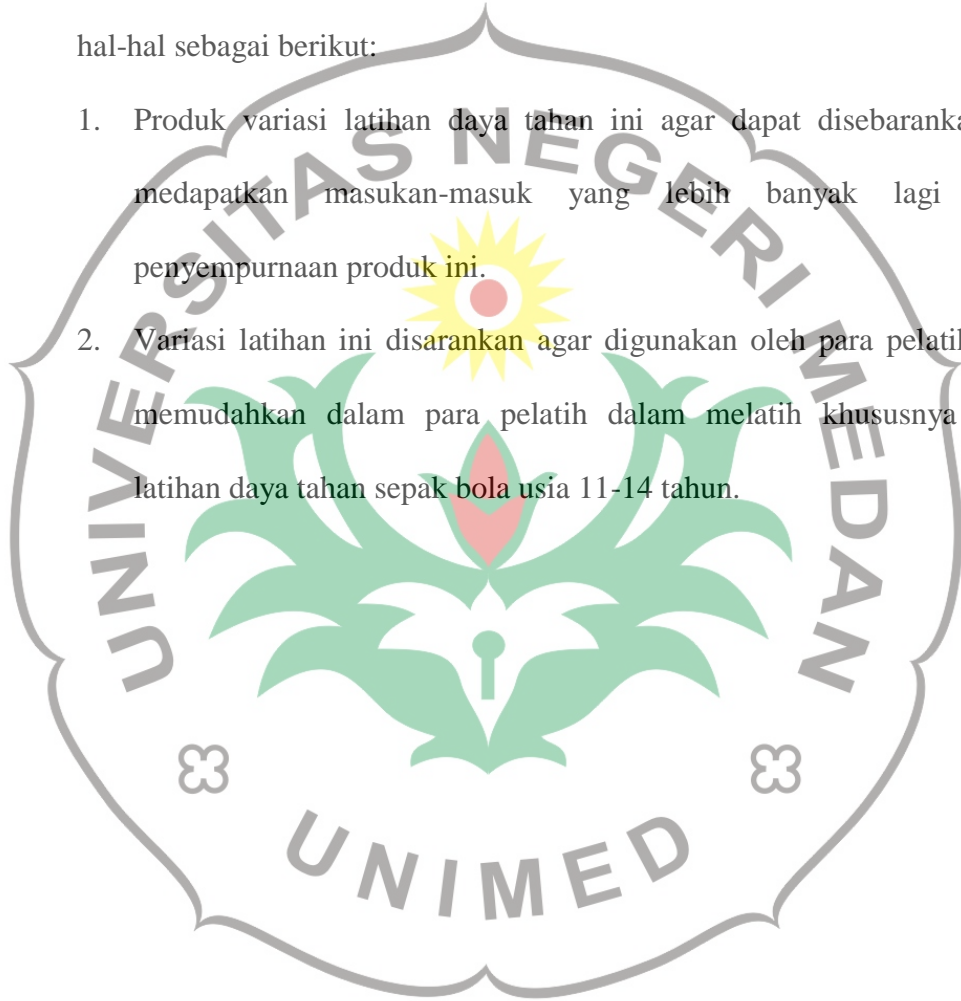
THE  
Character Building  
UNIVERSITY

9. Variasi Latihan 6 vs 3 dengan batasan Sentuhan tingkat validasi 81,25% sehingga disimpulkan Valid
10. Variasi Latihan 3 vs 3 tingkat validasi 85,41% sehingga disimpulkan Valid
11. Variasi Latihan 2 vs 2 tingkat validasi 83,33% sehingga disimpulkan Valid
12. Variasi Latihan 3 vs 3 + 3 tingkat validasi 85,41% sehingga disimpulkan Valid
13. Variasi Latihan 3 vs 3 + 2 tingkat validasi 91,66% sehingga disimpulkan Valid
14. Variasi Latihan 4 vs 2 tingkat validasi 87,5% sehingga disimpulkan Valid
15. Variasi Latihan 6 vs 3 tingkat validasi 89,58% sehingga disimpulkan Valid
16. Variasi Latihan 8 vs 4 tingkat validasi 70,83% sehingga disimpulkan Valid
17. Variasi Latihan 4 vs 4 + 4 tingkat validasi 83,33% sehingga disimpulkan Valid
18. Variasi Latihan 4 vs 4 + 2 tingkat validasi 85,41% sehingga disimpulkan Valid
19. Variasi Latihan 4 vs 4 + 1 tingkat validasi 89,58% sehingga disimpulkan Valid
20. Variasi Latihan 4 vs 4 tingkat validasi 87,5% sehingga disimpulkan Valid
21. Buku panduan dan video variasi latihan daay tahan sepak bola usia 11-14 tahun pendekatan bermian sudah layak dijadikan sebagai variasi latihan daya tahan baru.

## 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Produk variasi latihan daya tahan ini agar dapat disebarakan untuk mendapatkan masukan-masuk yang lebih banyak lagi sebagai penyempurnaan produk ini.
2. Variasi latihan ini disarankan agar digunakan oleh para pelatih untuk memudahkan dalam para pelatih dalam melatih khususnya terkait latihan daya tahan sepak bola usia 11-14 tahun.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY