

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan hasil pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *speed light* berbasis android memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil peningkatan SAQ (*speed, agility, quickness*) pada atlet U-16 X-Trail 14 *Futsal Academy*.”

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran yang diutarakan sebagai berikut :

1. Bagi pelatih X-Trail 14 *Futsal Academy* dapat menggunakan bentuk latihan yang lebih bervariasi dan memberikan kontribusi terhadap peningkatan SAQ (*speed, agility, quickness*) dalam cabang olahraga futsal.
2. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik, dalam penerapan program latihan kondisi fisik yang lebih baik. Proses program latihan bisa lebih ditingkatkan, dan harus melakukan *pre-test* dan *post-test* minimal 2 atau 3 bulan sekali.
3. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kemampuan SAQ (*speed, agility, quickness*) pada atlet U-16 X-Trail 14 *Futsal Academy*. yang meliputi: kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi sebelum diberikan *pre-test* dan sesudah diberikan *post-test* dapat dikatakan meningkat. Maka

dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pengurus X-Trail 14 *Futsal Academy* dan pelatih dalam meningkatkan kualitas kondisi fisik pemain.

5.3 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan saran di atas, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut :

- a. Membantu pelaku olahraga khususnya pelatih dan pemain untuk memahami serta menerapkan latihan menggunakan *speed light* dalam cabang olahraga futsal untuk peningkatan SAQ (*speed, agility, quickness*).
- b. Menambah referensi model latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) bagi pengguna.
- c. Aplikasi dapat digunakan pelatih sebagai media dalam menambah variasi latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) untuk meningkatkan kualitas latihan.
- d. Mendorong pemain dalam belajar dan berlatih latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) secara mandiri dan dapat digunakan kapan saja.
- e. Tampilan yang menarik pada aplikasi membuat pengguna tertarik untuk belajar dan menggunakan aplikasi *speed light* berbasis android.