

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan pengembangan model latihan *Speed*, *agility*, *quicknes* pada atlet ekstrakurikuler basket ini sangat layak ditinjau dari hasil validator ahli olahraga 88%, validator ahli materi 85%, uji coba kecil 74% dan besar 79% menyatakan penelitian ini sangat layak sebagai pengembangan model latihan *speed*, *agility*, *quicknes* pada olahraga basket.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian skripsi mengenai “Pengembangan model latihan SAQ (*Speed*, *agility*, *Quickness*) pada atlet ekstrakurikuler basket” Penelitian ini perlu disempurnakan dengan melanjutkan penelitian yakni melalui pendekatan dengan metode penelitian eksperimen untuk menunjang kesempurnaan penelitian ini.