

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa *complementary training* merupakan terbukti dapat meningkatkan *agility* pada pemain futsal putri.

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian Implikasi peneliti yang diharapkan yaitu dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi para pembaca, olahragawan, pelatih, dan khususnya masyarakat yang menyukai cabang olahraga futsal.

5.2.1 Diharapkan *complementary training* ini di jadikan sebagai pola Latihan fisik untuk cabor yang lainnya. Agar pembaca penelitian ini mengetahui dan mau untuk mengembangkan Kembali *complementary training* yang belum diketahui banyak orang. Dengan studi terkait *complementary training* yang masih minim, dengan adanya hasil penelitian ini bisa menjadi rujukannya.

#### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian *complementary training* yang terfokus pada latihan fisik, penelitian ini masih terdapat ruang untuk pengembangan lebih lanjut, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

5.3.1 Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian *complementary training* yang merancang bagaimana proses Latiha pemulihan.