

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian dan pembahasan mengenai “Pengaruh Latihan *Speed-Agility-Quickness (SAQ)* Terhadap Kelincahan Atlet *Softball*” maka dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet *softball* putri Klub *Baseball Softball* Rusa Hitam Bandung setelah diberi latihan *Speed-Agility-Quickness (SAQ)*

B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan mengenai “Pengaruh Latihan *Speed-Agility-Quickness (SAQ)* Terhadap Kelincahan Atlet *Softball*”, maka penulis memberikan saran, antara lain :

1. Untuk menerapkan Latihan *Speed-Agility-Quickness (SAQ)* ini mendukung kondisi fisik tim klub *Baseball Softball* Rusa Hitam Bandung.
2. Kepada para atlet klub *Baseball Softball* Rusa Hitam Bandung supaya mengerti dan memahami pentingnya latihan kondisi fisik dalam cabang olahraga *Softball*. Sehingga dapat melakukan latihan kondisi fisik dengan baik dan benar.
3. Kepada para pembina, pelatih dan atlet klub *Baseball Softball* Rusa Hitam Bandung supaya mengerti dan memahami bahwa semua aspek latihan seperti aspek fisik, aspek teknik, aspek psikologis dan aspek taktik itu merupakan aspek-aspek yang sama pentingnya sehingga semua aspek tersebut harus dilaksanakan dengan baik dan benar untuk menghasilkan performa terbaik dalam cabang olahraga *Softball*.