

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, analisis data dan hasil penelitian maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh *speed*, *agility*, dan *quickness* terhadap kecepatan dribble bola anak U-10 tahun dalam cabang olahraga futsal. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil uji hipotesis *sprint* 20m dengan bola 0,001, *slalom test* dengan bola 0,000. Dari semua hasil uji hipotesis semua data  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh *speed*, *agility*, *quickness* terhadap kecepatan dribble bola anak u-10 tahun.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan penelitian diatas peneliti memiliki implikasi yaitu: Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pengetahuan bagi pelatih agar melakukan latihan yang efektif untuk bahan pertimbangan bagi pelatih dalam memilih bentuk latihan terutama *speed*, *agility* dan *quickness*.

#### **5.3 Rekomendasi**

- 1) Kepada mahasiswa Ilmu Keolahragaan perlu mempunyai pengetahuan dan kemampuan untuk memberikan informasi maupun manfaat mengenai olahraga prestasi yang dijadikan aktivitas yang berguna untuk pembinaan prestasi anak usia dini dan untuk memberikan pengembangan inovasi tentang latihan terutama tentang *speed*, *agility* dan *quickness*.
- 2) Bagi pihak akademi futsal CCF perlu adanya pengembangan metode latihan yang lebih luas dalam memacu dan untuk meningkatkan prestasi anak usia dini agar dapat lebih berprestasi dan mengefektifitas kan metode latihan.

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan sampel menjadi lebih banyak dan berbagai macam kategori usia karena hasil penelitian akan semakin bagus apabila sampel yang digunakan lebih banyak. Dan memberikan berbagai bentuk variasi latihan yang lebih banyak lagi untuk latihan fisik yang bertujuan untuk mengefektifitaskan bentuk latihan dan untuk meningkatkan prestasi.