

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Cacthing Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula” menggunakan variasi model latihan fisik setiap gerakannya. Produk akhir berupa video yang berisikan materi variasi model latihan 87 teknik dasar catching futsal. Hasil penelitian “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Catching Futsal Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula” Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli futsal yaitu 97,5%, ahli kepelatihan 100%, dan ahli gerak motoric 90%. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan yaitu 95,8% dan mendapatkan kategori kelayakan “Layak Untuk Diterapkan”.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan teknik dasar cacthing futsal berbasis permainan bagi atlet pemula sebagai berikut:

1. Pembuatan model latihan disusun berurutan dari model level mudah sampai level sulit.
2. Mengoptimalkan sarana dan prasarana latihan pada saat latihan model.

3. Peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini dengan diuji cobakan pada skala kecil sampai dengan tahap selanjutnya.

