

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Akurasi *Flying Shoot* Bola Tangan Berbasis Permainan Pada Usia 14-17 Tahun ” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan olahraga bola tangan berbasis permainan. Ada 10 model latihan akurasi *flying shoot* bola tangan berbasis permainan yang dikembangkan dan ada beberapa yang harus diperbaiki/revisi. Repetisi , intensitas, dan volume latihan yang harus diperbaiki. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para expert judgment yang dinilai oleh, ahli ilmu kepelatihan sebesar 90.5%, ahli bola tangan sebesar 94%, dan ahli ilmu motorik sebesar 92%. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 93%.

Maka dapat disimpulkan bahwa model latihan akurasi flying shoot yang dikembangkan bahwa produk model latihan akurasi flying shoot ini layak digunakan. Hal ini dikarenakan dalam produk pengembangan model latihan akurasi flying shoot ini terdapat aplikasi dari teknik flying shoot beserta prinsip-prinsip flying shoot, serta latihan-latihan yang mendukung proses terjadinya flying shoot. Produk dari kegiatan pengembangan ini adalah berupa video panduan model-model latihan shooting dengan jumlah latihan sebanyak 10 model, yaitu :

- 1) Flying shoot 2 Pemain Kombinasi Tepuk Tangan, 2) Flying shoot Kombinasi Skipping, 3) Shadow Kombinasi Flying Shoot, 4) Flying Shoot Kombinasi Sirkuit Traning, 5) Flying Shoot Kombinasi One Two , 6)

Flying Shoot Kombinasi Offense Deffense, 7) Flying Shoot Kombinasi Lari Gawang, 8) Flying Shoot Kombinasi Permainan SOS, 9) Fake Shoot Kombinasi Flying Shoot, 10) Flying Shoot Kombinasi Lari Sprint. Keseluruhan model ini layak di lanjutkan ke tahap selanjutnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan model latihan akurasi *flying shoot* bola tangan berbasis permainan pada usia 14-17 tahun sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih bola tangan dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan untuk variasi dalam latihan.
2. Atlet dapat juga berlatih menggunakan model latihan ini pada saat sesi latihan dengan pelatih ataupun bisa juga dilakukan sendiri dirumah dengan alat yang ada.
3. Dari validasi ahli Ilmu Kepelatihan memberikan saran untuk memperbaiki repetisi dan volume latihan.
4. Dari validasi ahli Bola Tangan memberikan saran untuk gambar latihan lebih jelas lagi supaya mudah di baca dan perbaiki tes yang masih kurang lengkap.
5. Dari validasi ahli Motorik saran untuk langkah flying shootnya diperjelas lagi, agar kelihatan tanda untuk langkahnya biar model bisa jalan langkah panjang pendek kemudian lompatnya