BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Untuk Meningkatkan Hasil *Flying Shoot* Bola Tangan Pada Atlet Usia 13 - 17 Tahun” menggunakan variasi setiap gerakannya. Produk akhir berupa video yang berisikan materi variasi latihan kekuatan otot lengan. Hasil penelitian “Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Untuk Meningkatkan Hasil *Flying Shoot* Bola Tangan Pada Atlet Usia 13 - 17 Tahun” dikategorikan layak digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan untuk atlet remaja. Dan dapat dilanjutkan ke tahap penelitan selanjutnya.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan model latihan kekuatan otot lengan sebagai berikut:

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

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