

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Ketepatan Shooting *Petanque* Berbasis Barrier Hops” dikategorikan baik/layak untuk digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan olahraga *petanque*. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian para *expert judgment* yang dinilai oleh, ahli pelatih *petanque* sebesar 95%, ahli motorik 90%, dan ahli olahraga *petanque* sehingga jika ditotal keseluruhan 92,34%

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan model latihan fisik atlet *petanque* berbasis permainan sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli, maka ada beberapa saran sebagai berikut

1. Pelatih *petanque* dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan untuk variasi dalam latihan
2. Atlet dapat juga berlatih menggunakan model latihan ini pada sesi latihan dengan pelatih ataupun bisa juga dilakukan sendiri dirumah
3. Penelitian ini dapat dilanjutkan oleh peneliti lainnya dengan menguji coba skala kecil & skala besar sehingga diperoleh uji efektivitas dari model latihan ini.