

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian pengembangan model latihan konsentrasi pada cabang olahraga panahan usia remaja 14-16 tahun memiliki skor yang dapat dilihat dari hasil penilaian para expert judgment yang dinilai oleh, ahli dosen ilmu kepelatihan 75% kategori baik/layak, ahli pelatih panahan 93% kategori baik/layak dan ahli dosen motorik 75% kategori baik/layak. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 81% kategori Cukup baik/ cukup layak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan konsentrasi dapat meningkatkan konsentasi pada cabang olahraga panahan.

#### **B. Saran – saran**

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan model latihan teknik konsentrasi panahan berbasis pengembangan latihan pada usia 14-16 sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih panahan dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan untuk variasi dalam latihan.
2. Peneliti lebih lanjut dapat melanjutkan penelitian ke skala kecil dan besar sehingga diperoleh uji efektivitas model latihan konsentrasi cabang olahraga panahan usia 14-16 tahun.