

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model latihan *drilling dropshoot* dan *netting* usia 12 - 14. Produk akhir berupa video yang berisikan materi variasi model latihan *drilling*. Hasil penelitian “Pengembangan Model latihan *drilling dropshoot* dan *netting*” dikategorikan layak digunakan sebagai variasi model latihan *drilling*. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli materi, yaitu 95% ahli analisis gerak motorik, 100% ahli kepelatihan dan 97%, ahli kepelatihan bulutangkis. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan, yaitu 97,3% dan mendapatkan kategori kelayakan “**Layak Untuk Dikembangkan**”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Pada penelitian “Pengembangan Model latihan *drilling dropshoot* dan *netting* pada olahraga bulu tangkis” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Model latihan ini dapat mempermudah proses latihan dengan bervariasinya model latihan *drilling* tersebut.
- b. Model latihan ini dapat memberi efektifitas dalam proses latihan.

- c. Penelitian “Pengembangan Model latihan *drilling*” ini dapat sebagai motivasi kepada mahasiswa untuk meneliti dan mengembangkan model latihan guna membantu proses kegiatan latihan tersebut.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa pengembangan model latihan *drilling dropshoot* dan *netting* sudah layak dan tervalidasi oleh ahli materi pada bidang kepelatihan, ahli motorik dan ahli kepelatihan bulu tangkis, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih bulu tangkis 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. Praktisi pengembangan model latihan *drilling* dapat menguji tingkat keefektifannya dalam latihan dengan melakukan penelitian- penelitian terhadap pengembangan model latihan *drilling* dan membuat model latihan yang lebih bervariasi.

Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi jangan ragu untuk mengambil judul skripsi tentang penelitian pengembangan.

Suatu penelitian pengembangan, layak atau tidak layak tergantung pada bagaimana mengemasnya.