

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model Latihan *Pliometrik* Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli. Produk akhir berupa video yang berisikan materi variasi model latihan passing berbasis permainan. Hasil penelitian “Pengembangan Model latihan *Pliometrik* Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli ” dikategorikan layak digunakan sebagai variasi model latihan *pliometrik* terhadap tinggi lompatan smash dalam proses latihan untuk atlet. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli materi, yaitu 92,5%, ahli analisis gerak motorik. 100%, ahli kepelatihan dan 100%, ahli kepelatihan bola voli. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan, yaitu 97,5% dan mendapatkan kategori kelayakan “**Layak Untuk Diterapkan**”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Pada penelitian “Pengembangan Model Latihan *Pliometrik* Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Model latihan passing berbasis permainan ini dapat mempermudah proses latihan dengan bervariasinya model latihan smash permainan tersebut.
2. Model latihan *pliometrik* ini dapat memberi efektifitas dalam proses latihan.
3. Penelitian “Pengembangan Model Latihan *Pliometrik* Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli” ini dapat sebagai motivasi kepada mahasiswa untuk meneliti dan mengembangkan model latihan guna membantu proses kegiatan latihan tersebut.

C. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa Pengembangan Model Latihan *Pliometrik* Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bola Voli sudah layak dan tervalidasi oleh ahli materi pada bidang kepelatihan, ahli motorik dan ahlikepelatihan bola voli, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih bola voli 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 *pliometrik* terhadap tinggi lompatan smash dapat menguji tingkat keefektifannya dalam latihan dengan melakukan penelitian-penelitian terhadap pengembangan model latihan power smash berbasis pliometrik dengan dan membuat model latihan yang lebih bervariasi.
4. 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 atau mengembangkannya dan kepraktisan penggunaannya