

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Hasil dari penelitian “Model Latihan Kecepatan Untuk Atlet Pemula Futsal” dikategorikan baik/layak digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses melatih atlet. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli kepelatihan Bola voli, yaitu 93,2%, ahli kepelatihan Bola voli, yaitu 91%, dan ahli motorik, yaitu 100%. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan, yaitu 94,73%.

#### **B. IMPLIKASI HASIL PENELITIAN**

Pada penelitian “Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar *Passing* bawah Bola voli Untuk Atlet pemula” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Model latihan *passing* bawah dengan variasi menggunakan media cone, yang sudah dimodifikasi seperti *segitga*, dan berpasangan yang dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian materi latihan *passing* bawah bola voli untuk atlet .
2. Penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

3. Model latihan *passing* bawah bola volil ini dapat dijadikan solusi bagi sekolah untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah.

### C. KETERBATASAN PENELITIAN

Dalam penelitian pengembangan ini mempunyai beberapa keterbatasan penelitian, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan alat atau media latihan yang digunakan dalam penelitian.
2. Video pengembangan model latihan *passing* bawah yang masih kurang sempurna karena keterbatasan peneliti dalam pembuatan video.
3. Model latihan yang dikembangkan tidak bisa diimplementasikan kepada atlet, dikarenakan situasi Pandemi *Covid-19* yang masih berlangsung di Indonesia.

### D. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa Pengembangan model latihan *passing* bawah cukup layak dan tervalidasi oleh ahli kepelatihan bola voli dan ahli kepelatihan bola voli dan ahli motoric

1. Pelatih ekstrakurikuler dapat memanfaatkan model latihan *passing* bawah bola voli sebagai variasi dalam proses latihan.
2. Atlet dapat memanfaatkan alat cone, yang sudah dimodifikasi.