

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model latihan kelincahan cabang olahraga *handball* usia 20 - 23. Produk akhir berupa video yang berisikan materi variasi mode latihan kelincahan. Hasil penelitian “Pengembangan Model latihan kelincahan” dikategorikan layak digunakan sebagai variasi model latihan kelincahan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli materi, yaitu 95% ahli analisis gerak motorik. 100% ahli kepelatihan dan 92,5%, ahli kepelatihan bola tangan. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan, yaitu 95,83% dan mendapatkan kategori kelayakan “**Dilanjutkan Ketahap Selanjutnya**”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Pada penelitian “Pengembangan Model latihan kelincahan pada olahraga *handball*” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah sebagai berikut:

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

- c. Penelitian “Pengembangan Model latihan kelincahan” 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 kelincahan sudah layak dan tervalidasi oleh ahli materi pada bidang kepelatihan, ahli motorik dan ahli kepelatihan bola tangan, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih bola tangan 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 kelincahan dapat menguji tingkat keefektifannya dalam latihan dengan melakukan penelitian- penelitian terhadap pengembangan model latihan kelincahan 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 penggunaan