

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian “pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis untuk atlet usia remaja” menggunakan variasi setiap gerakannya. Produk akhir berupa video yang berisikan materi variasi model latihan *dropshot* bulutangkis. Hasil penelitian “pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis untuk atlet usia remaja” dikategorikan layak digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan untuk pemula. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli bulutangkis yaitu 95%, ahli motorik 77,5%, dan ahli kepelatihan 92,5%. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan yaitu 88,3% dan mendapatkan kategori kelayakan “**Sangat Layak Untuk Diterapkan**”.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis untuk atlet usia remaja sangat layak dan tervalidasi oleh para ahli. Maka ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Pelatih dapat memanfaatkan pengembangan model latihan *dropshot* bulutangkis dengan alat sebagai variasi dalam proses latihan
2. Atlet dapat memanfaatkan alat sebagai variasi dalam pelatihan bulutangkis