

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan *Passing* Atas Bola Voli Berbasis Media Audio Visual Untuk Atlet Pemula” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan olahraga bola voli berbasis permainan. Ada 10 model latihan *passing* atas bola voli berbasis media audio visual untuk atlet pemula yang dikembangkan dan ada beberapa yang harus di perbaiki/revisi. Repetisi, intensitas, dan volume latihan yang harus di perbaiki. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para expert judgment yang dinilai oleh, ahli voli 82,5%, ahli motorik sebesar 92,5%, dan ahli ilmu kepelatihan (Strength and Conditioning) 90%. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 88%. Maka dapat disimpulkan bahwa model latihan *passing* atas yang dikembangkan bahwa produk model latihan *passing* ini layak untuk dilanjutkan ke tahap pengembangan selanjutnya. Produk dari kegiatan pengembangan ini adalah berupa video panduan model-model latihan shooting dengan jumlah latihan sebanyak 10 model, yaitu : 1) *Passing* atas melewati bambu, 2) *Passing* atas zig zag, 3) *Passing* atas dengan target, 4) Lari *passing* atas dari ujung tiang negt, 5) *Passing* over aiming cones, 6) Squat walk pass, 7) Random top pass, 8) Run top pass, 9) Fast backward pass, 10) Top pass friend

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan model latihan *passing* atas bola voli berbasis media audio visual untuk atlet pemula sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli, 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