

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli Berbasis Permainan Bagi Atlet Pemula” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi model latihan kelincahan pada bola voli berbasis permainan bagi atlet pemula. Ada 10 model latihan untuk model latihan kelincahan dalam permainan bola voli berbasis permainan bagi atlet pemula : (1) Lomba Pass Back, (2) Sprint 5 Meter Kombinasi Passing Bawah 2 Orang, (3) Passing Kerarah Lingkaran/Membentuk Ring, (4) *Block Sprint* Mundur Kombinasi *Side Way* , (5) *Variasi Block*, (6) *Passing* 2 Bola, (7) Passing Atas Juggling Kombinasi Bola Kasti, (8) Tos 3 kali kombinasi *zig-zag* dan *smash*, (9) *Passing* Kombiansi Tenis Lapangan, (10) Servis Kombinasi Permainan Kasti.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan model latihan kelincahan pada permainan bola voli berbasis permainan bagi atlet pemula sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih 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. Peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini untuk skala kecil dan skala besar sehingga diperoleh uji efektivitas produk penelitian.