

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model Latihan Passing Bawah Bolavoli Berbasis Resistance Band Pada Atlit Usia 12-17 Tahun Klub Vocus Bekasi menggunakan variasi di setiap gerakannya. Produk akhir dari penelitian ini berupa video yang berisikan materi variasi model Latihan passing bawah bolavoli. Hasil penelitian “Pengembangan Model Latihan Passing Bawah Bolavoli Berbasis Resistance Band Pada Atlit Usia 12-17 Tahun Klub Vocus Bekasi” dikategorikan layak untuk di gunakan sebagai variasi model Latihan dalam proses Latihan untuk atlit bolavoli usia 12-17 tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian dari para ahli yaitu hasil penilaian pelatih klub bolavoli memberikan presentase 100%, ahli ilmu kepelatihan 90%, dan ahli bidang bolavoli 100%. Sehingga jika diakumulasikan secara keseluruhan mendapat hasil kelayakan 96,7%. Dengan hasil kelayakan tersebut maka penelitian masuk dalam kategori “ Layak Untuk Dilanjutkan ketahap berikutnya ”

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan pengembangan model Latihan passing bawah bolavoli berbasis *resistance band* pada atlit

usia 12-17 tahun cukup layak dan tervalidasi oleh para ahli. Maka ada beberapa saran sebagai berikut :

1. Pelatih dapat memanfaatkan pengembangan model Latihan passing bawah bolavoli berbasis *resistance band* pada atlit usia 12-17 tahun dengan alat lain sebagai variasi dalam Latihan.
2. Atlet dapat mempraktikan model Latihan dengan melihat video model Latihan yang sudah diberikan
3. Penyebarluasan produk lebih lanjut ke sasaran yang lebih luas, peneliti mengupload video model Latihan passing bawah bolavoli berbasis *resistance band* pada atlit usia 12-17 tahun sebagai bahan untuk dikembangkan lagi oleh pelatih bolavoli dengan link <https://youtu.be/wBsgOnkGlvc>.