

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, yang didukung dengan data-data yang didapatkan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa pengembang model latihan *shooting* dibutuhkan oleh pelatih. Dari hasil penelitian pengembangan model latihan *shooting* ini produk yang dihasilkan berupa 17 model latihan *shooting* dalam permainan bola tangan dengan beberapa model latihan yang dikritik pelaksanaan dan gambarnya.

Penerapan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dinilai cocok untuk digunakan dalam proses latihan, khususnya pada latihan teknik *shooting*. Serta berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan model latihan *shooting* ini mudah dan menarik bagi atlet khususnya atlet bola tangan, serta dapat memberikan kontribusi yang baik dalam proses latihan.

Terdapat 17 model yang siap dikemas dalam bentuk buku dan video sudah divalidasi oleh ahli, dan ahli telah dinyatakan layak untuk digunakan dalam proses latihan. Diharapkan dengan adanya model latihan ini dapat menjadi referensi pelatih guna meningkatkan kualitas *shooting* para atlet.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah diuraikan maka peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih sebaiknya dapat memberikan program latihan *shooting* dengan didahului pemberian model latihan yang mudah serta memberikan model-model latihan yang bervariasi dan menarik.
2. Bagi pelatih diharapkan supaya lebih memperhatikan gerakan *shooting* setiap atletnya pada saat melakukan *shooting*.
3. Bagi atlet, supaya melihat video latihan *shooting* yang sudah dikemas dalam bentuk video ini dan pada saat menjalani latihan *shooting*, atlet sebaiknya lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melakukan gerakan latihan teknik dasar *shooting* ini.