BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa kesimpulan. Antara lain sebagai berikut:

1. Dari 20 model latihan yang dikembangkan peneliti, diperoleh 18 model yang memiliki kriteria “valid” dan sedangkan 2 model lainnya memiliki kriteria “cukup valid” yaitu model latihan 10 dan model latihan 15.
2. Hasil uji coba efektivitas model yang dilakukan di SMKN 26 Jakarta menunjukkan bahwa dari 20 model yang telah dikembangkan dapat digunakan dan diterapkan pada peserta ekstrakurikuler bola tangan.

Berdasarkan data data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa semua model latihan ini layak dan dapat digunakan. Model latihan ini dikemas dalam buku panduan latihan *shooting* bola tangan.

B. Implikasi

Penerapan model latihan ini dinilai cocok digunakan dalam latihan bola tangan khususnya pada materi *shooting*. Model latihan ini diharapkan dapat memberikan variasi latihan dan macam model untuk

dapat meningkatkan kemampuan *shooting* pemain. Penggunaan media dalam latihan dapat membantu memberikan kemudahan dalam mencapai tujuan pada saat latihan. Apalagi dengan adanya modifikasi alat yang sesuai dengan kebutuhan dan dapat menjawab permasalahan yang ada. Lebih jauh lagi dengan performa pemain yang baik, maka prestasi cabang bola tangan akan meningkat.

C. Saran

1. Bagi Siswa

Dengan adanya pengembangan model latihan ini agar siswa dapat lebih mendapatkan pengalaman baru terhadap pengetahuan dan keterampilannya. Dengan melakukan dan mengikuti dengan baik dan berulang-ulang agar kemampuan yang dimiliki dapat bertambah.

2. Bagi Sekolah

Ekstrakurikuler merupakan tempat dimana siswa-siswi yang memiliki bakat dan minat terhadap kegiatan di luar sekolah, khususnya kegiatan olahraga. Tentunya hal itu merupakan hal yang penting bagi sekolah untuk memberikan support dan perhatian lebih dalam mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah. Karena dalam ekstrakurikuler dapat mendukung perkembangan

personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter.

3. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan dapat memberikan pembinaan dan pengayaan gerak terhadap peserta didiknya. Sehingga bakat yang ada pada peserta didik dapat dikembangkan dengan baik serta memberikan metode yang tepat sesuai dengan kebutuhannya.