BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dalam penelitian pengembangan model, produk yang dihasilkan berupa bentuk latihan *placing* bola voli pasir yang dikemas dalam bentuk video. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari hasil penelitian yang terdiri dari validasi ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar serta pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan. Peneliti menyajikan bentuk latihan berupa produk latihan *placing* bola voli pasir sebanyak 15 bentuk latihan *placing*.

B. IMPLIKASI

Bentuk latihan *placing* yang telah dikembangkan cocok dilakukan oleh atlet-atlet bola voli pasir DKI Jakarta khususnya dalam proses latihan *placing*. Berdasarkan hasil penelitian, bentuk latihan yang sudah dikembangkan ini, mudah dilakukan dan sangat menarik bagi para atlet bola voli pasir. Model yang sudah divalidasi diharapkan dapat menjadi reverensi bagi para pelatih dan model tersebut dapat digunakan.

C. SARAN

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

1. Bagi pelatih supaya lebih memperhatikan gerakan *placing* setiap atletnya pada saat melakukan latihan *placing*, karena *placing* sangat penting dikuasai oleh setiap atlet.
2. Pada saat latihan *placing* pelatih juga harus memperhatikan sarana prasarana yang dibutuhkan sebagai penunjang latihan agar latihan *placing* dapat berjalan dengan baik dan atlet merasa tidak bosan dengan materi latihan yang diberikan.
3. Bagi atlet, supaya melihat video latihan *placing* yang sudah dikemas dalam bentuk video ini dan pada saat menjalani latihan *placing* atlet sebaiknya lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melakukan gerakan latihan *placing* ini.