

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Pengembangan Model Latihan Bertahan *floorball* klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta, maka dapat disimpulkan bahwa : Pengembangan Model Latihan Bertahan *floorball* menghasilkan 15 model latihan bertahan *floorball* yang sudah divalidasi oleh ahli. Penerapan model latihan yang dikembangkan oleh peneliti dinilai cocok untuk digunakan dalam proses latihan, serta dikemas dalam bentuk storyboard script dan dalam bentuk video pengembangan model-model latihan bertahan *floorball*.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian dan implikasi temuan-temuan yang diuraikan sebelumnya maka dapat disarankan bahwa:

a. Saran untuk atlit

Dengan adanya model latihan ini baiknya dibaca terlebih dahulu, agar disaat melakukan latihan, atlet tidak salah dalam melakukan gerakan, agar tujuan latihan tercapai khususnya pada latihan bertahan.

b. Saran untuk pelatih

Produk model ini adalah model latihan bertahan pada cabang olahraga *floorball* ini yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi oleh pelatih dalam menyusun program

latihan, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi dan kondisi yang di miliki atlet.

Produk baru ini adalah pengembangan model latihan bertahan *floorball*, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga sehingga melahirkan penelitian-penelitian yang lebih baik dari sebelumnya khususnya di Institusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.



Intelligentia - Dignitas