BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian, dalam penelitian pengembangan model produk yang dihasilkan berupa model latihan kekuatan otot lengan untuk teknik melempar pada cabang olahraga softball yang dikemas dalam bentuk *storyboard script* dan dalam bentuk video model-model latihan kekuatan otot lengan.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi pada pengembangan model latihan kekuatan otot lengan untuk teknik melempar pada cabang olahraga softball. Model latihan yang dikembangkan menyajikan model latihan kekuatan otot lengan untuk teknik melempar yang mudah dan menarik untuk dilakukan agar atlet tidak merasa jenuh dalam melakukan proses latihan khususnya pada materi kekuatan otot lengan.

C. Saran

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

1. Saran untuk atlet,

   Produk model latihan kekuatan otot lengan untuk teknik melempar yang berbentuk *storyboard script* ini baiknya dibaca terlebih dahulu, agar disaat melakukan latihan, atlet tidak salah dalam melakukan gerakan, agar tujuan latihan tercapai khususnya pada penguatan otot lengan untuk teknik melempar.

2. Saran untuk pelatih

   Produk pengembangan ini adalah model latihan kekuatan otot lengan untuk teknik lemparan pada cabang olahraga softball ini yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi oleh para pelatih dalam menyusun program latihan, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi dan kondisi yang dimiliki atlet.