

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan pengembangan model latihan *drills for game-like-situation* dapat disimpulkan bahwa :

1. Penelitian ini telah mengembangkan sebanyak 15 variasi latihan *shooting* menggunakan model latihan *drills for game-like-situation* untuk atlet bola basket di Kota Medan dilakukan dengan menggali potensi masalah dari atlet dan pelatih, kemudian dilakukan pengumpulan data dari jurnal penelitian untuk melihat kebaruan dan variasi latihan, kemudian produk dikembangkan pada beberapa bagian dan dibentuk dalam bentuk buku panduan.
2. Kelayakan dari hasil pengembangan Hasil penilaian uji coba atlet basket terhadap model latihan *drills for game-like-situation* kelompok usia 15-18 tahun memberikan penilaian dengan kategori layak, sangat baik dan dapat digunakan

5.2 Saran

Hasil pengembangan menunjukkan bahwa diperlukan variasi latihan *shooting* bola basket menggunakan model latihan *drill game situation* yang dapat meningkatkan kemampuan atlet. Dengan variasi latihan yang dikembangkan, atlet dapat berlatih lebih efektif dan efisien. Selain itu, pengembangan variasi latihan ini juga dapat memberikan motivasi atlet dalam suasana kompetitif.

5.2.1 Saran pemanfaatan

Adapun saran pengembangan model latihan *drills for game-like-situation* untuk atlet program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi ini yaitu:

1. Saran pemanfaatan produk, dimana untuk mengoptimalkan pemanfaatan produk maka pelatih harus memahami langkah-langkah yang ada pada *drill*.
2. Produk dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet pada teknik *shooting*.
3. Saran untuk peneliti, model latihan *drills for game-like-situation* dapat dijadikan sumber literatur untuk melihat kebaruannya.

5.2.2 Saran Pengembangan lebih lanjut

Peneliti menyarankan beberapa hal saat mengembangkan produk bentuk variasi latihan shooting lebih lanjut, yaitu : (a) Buku panduan variasi latihan shooting bola basket dapat digunakan pelatih dalam program pembinaan dalam meningkatkan keterampilan *shooting* atlet. (b) Buku panduan variasi latihan *shooting* dapat digunakan mahasiswa untuk bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yaitu implementasi dan deseminasi produk buku panduan. (c) Buku panduan variasi latihan *shooting* dapat digunakan untuk bahan eksperimen peneliti selanjutnya.