

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan pengembangan variasi latihan kebugaran menggunakan medicine ball pada UAC (Unimed Atletik Club) ini berhasil dikembangkan dan membantu pelatih dalam pelaksanaan proses latihan secara efektif dan efisien. Melalui pengembangan variasi latihan kebugaran yang diberikan dapat menghasilkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan memanfaatkan fasilitas latihan medicine ball dengan optimal dan maksimal, karena hal tersebut sangat penting dalam menunjang prestasi atlet, selain itu agar proses latihan tersebut tidak membosankan serta jadi bahan masukan kepada para pelatih seluruh indonesia.

#### 5.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian skripsi mengenai “Mengembangkan Variasi Latihan kebugaran menggunakan medicine ball pada UAC ( Unimed atletik Club )” , Penelitian ini perlu disempurnakan dengan melanjutkan penelitian yakni melalui pendekatan pengembangan dengan metode penelitian eksperimen untuk menunjang kesempurnaan penelitian ini.