

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Adapun berdasarkan hasil uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat di simpulkan bahwa latihan dasar gerakan *flick-flack* dengan menggunakan alat bantu ini akan lebih efektif dan efisien untuk dilakukan atlet senam dan dapat memudahkan pelatih dalam menjalankan program latihan khususnya dalam latihan dasar gerakan *flick-flack*. Kemudian alat bantu latihan dasar gerakan *flick-flack* ini di desain untuk dapat menarik minat atlet sehingga termotifasi pada saat latihan.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil peneliti, maka dapat disarankan bahwa kepada peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan produk alat bantu latihan dasar gerakan *flick-flack* ini hendaknya diteliti lebih lanjut dan dikembangkan lagi baik dari segi komponen maupun bentuk fisik alat sehingga dapat diperoleh produk yang lebih sempurna, agar produk alat bantu latihan *flick-flack* ini bisa digunakan oleh atlet lebih banyak, sebaiknya produksi lebih banyak dalam upaya mempublikasi sehingga dapat dijangkau yang lebih luas. Sebelum disebar luaskan sebaiknya alat bantu latihan dasar gerakan *flick-flack* pada cabang olahraga senam disusun kembali untuk lebih baik.