

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan alat bantu *mini horizontal bar* pada latihan *swing handstand* untuk atlet senam junior kota medan pada atlet adalah suatu terobosan baru dalam dunia senam yang dimana didalamnya terdapat pengembangan gerakan yang spesifik dalam bentuk model alat dan bisa membuat atlet lebih cekatan dan aktif bergerak serta memahami apa yang mereka harus lakukan. Dari hasil angket ahli pada uji coba kecil dan uji coba besar menyatakan bahwa pengembangan alat bantu *mini horizontal bar* pada latihan *swing handstand* untuk atlet senam junior kota medan layak digunakan untuk membantuk latihan atlet dalam teknik dasar *swing handstand*, semoga kedepannya pengembangan alat latihan lebih banyak dan lebih kreatif dari ini.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil uji coba lapangan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa kepada peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan alat bantu *mini horizontal bar* pada latihan *swing handstand* untuk atlet senam junior kota medan hendaknya juga diteliti lebih lanjut dan dikembangkan lagi dari segi fisik (ketahanan), harga dan daya taring alat tersebut agar pelatih bisa menggunakan alat yang dikembangkan dalam latihan senam *swing handstand*. Saran yang dibuat peneliti sebagai berikut yaitu :

1. Dalam hal menggunakan alat latihan gerakan *Swing Handstand* yang peneliti kembangkan yakni Alat Bantu *Mini Horizontal bar* dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan atlet senam junior
2. Atlet dapat menggunakan alat latihan yang dikembangkan sebagai pilihan alternatif latihan yang sudah ada.
3. Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian skripsi mengenai “Pengembangan alat bantu *Mini Horizontal Bar* pada latihan *Swing Handstand* untuk atlet senam junior kota medan”, Penelitian ini perlu disempurnakan dengan melanjutkan penelitian yakni melalui pendekatan pengembangan dengan penelitian eksperimen untuk menunjang kesempurnaan penelitian ini.