

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil validasi ahli dan uji coba pemakaian serta pembahasan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Produk yang berupa matras segi delapan yang merupakan alat bantu latihan *front handspring* dan *back handspring* sudah dalam kategori sangat layak dan dapat digunakan setelah tahap pengujian olah ahli olahraga.
2. Produk yang berupa matras segi delapan yang merupakan alat bantu latihan *front handspring* dan *back handspring* sudah dalam kategori sangat layak dan dapat digunakan setelah tahap pengujian oleh ahli pelatih.
3. Produk yang berupa matras segi delapan yang merupakan alat bantu latihan *front handspring* dan *back handspring* sudah dalam kategori sangat layak dan dapat digunakan setelah tahap pengujian olah ahli alat.

### 1.2. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka peneliti memberi saran sebagai berikut.

1. Pelatih dapat menggunakan atau memanfaatkan alat matras segi delapan ini dalam proses latihan *front handspring* dan *back handspring*.
2. Atlet dapat menggunakan alat tersebut dalam membantu meningkatkan teknik gerakan *front handspring* dan *back handspring*.
3. Alat bisa digunakan dalam penelitian eksperimen untuk mengetahui keefektivan alat bantu latihan *front handspring* dan *back handspring*.