

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Handspring* Pada Atlet Senam Lantai PERSANI Teladan Kota Medan Tahun 2021.”

5.2 Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan kesimpulan hasil peneliti yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran kepada pelatih dalam melatih senam lantai pada khususnya yaitu keterampilan *handspring* sebagai berikut :

1. Diharapkan bentuk latihan *circuit training* yang telah diberikan peneliti dimasukkan kedalam program latihan di *club* Senam lantai PERSANI Teladan Kota Medan.
2. Pelatih diharapkan tetap terus berinovasi dalam memberikan materi latihan agar atlet tetap terus bermotivasi dalam menjalankan latihan.

THE
Character Building
UNIVERSITY