

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Hasil dari penelitian pengembangan variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* untuk anak usai dini dikategorikan layak untuk dipakai sebagai alat bantu latihan kelentukan untuk anak. Hal ini bisa dilihat dari hasil penilaian dari ahli materi 85,4%, penilaian dari pelatih 94,78%, dan berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dengan skor penilaian 91,65% dan uji coba kelompok besar dengan skor penilaian 100% sehingga variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* dinyatakan dapat digunakan oleh anak sebagai media latihan kelentukan.

### **5.2 Dampak Hasil Penelitian**

Dalam penelitian pengembangan variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* untuk anak usai dini ini memiliki beberapa dampak yang sederhana diantaranya adalah:

- Alat *ciken lentik* dan variasi gerakan ini bisa mempermudah pelatih dalam memberikan variasi gerakan kelentukan.
- Alat *ciken lentik* dan variasi gerakan dapat dijadikan media latihan mandiri.

### **5.3 Saran**

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan menyatakan bahwa variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* untuk anak usai dini dinyatakan telah layak dan tervalidasi oleh ahli materi dan oleh pelatih senam ritmik, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Atlet senam ritmik dapat menggunakan variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* semaksimal mungkin saat melakukan latihan.
2. Pada saat proses latihan kelentukan, pelatih dapat menggunakan latihan ini sebagai variasi latihan kelentukan untuk menambah variasi latihan kelentukan yang diberikan kepada atlet senam ritmik.
3. Untuk praktisi, kiranya dapat melakukan pengujian terkait keefektifan variasi latihan *flexibility* dengan alat bantu *ciken lentik* dalam proses latihan sehingga dapat dikembangkan lagi dengan variasi yang lebih terbaru.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY