

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis yang sudah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu variasi latihan kelentukan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerakan *front handspring* pada atlet junior Putra PERSANI Medan tahun 2022.

5.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari hasil kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang dimana variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan dari sebuah gerakan, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil gerakan *front handspring* yaitu :

1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya dengan menerapkan variasi latihan kelentukan dapat meningkatkan kemampuan gerakan *front handspring* maka diharapkan kepada pelatih PERSANI khususnya agar menerapkan variasi ini untuk meningkatkan kemampuan dari sebuah gerakan atletnya.
2. Kepada pelatih, guru olahraga serta pembina olahraga yang ingin meningkatkan kelentukan dan hasil dari sebuah gerakan seperti halnya *front handspring* agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai seperti halnya variasi latihan kelentukan.
3. Kepada pembaca dan orang yang ingin meningkatkan hasil dari penelitian ini dengan membuat sample yang lebih banyak dan dengan tempat dan waktu penelitian yang berbeda sehingga mendapatkan hasil penelitian ini menjadi lebih baik dan lebih bermanfaat untuk kita semua.