

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil proses pengembangan, validasi ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar terhadap media *Pommel Mushroom* yang dimodifikasi, dapat ditarik kesimpulan bahwa produk yang dikembangkan layak, praktis, aman, dan efektif digunakan dalam latihan teknik *circle* pada atlet putra junior Persani Kota Medan.

5.2.SARAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil dari pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Produk media *pommel mushroom* yang dikembangkan ini dapat digunakan sesuai dengan tinggi dan ukuran atlet yang menggunakannya.
- b. Produk media ini sesuai untuk melatih teknik *circle*.
- c. Produk ini menggunakan media *pommel mushroom* yang dikembangkan agar kemampuan dalam melakukan teknik *circle* atlet lebih cepat meningkat.
- d. Media *pommel mushroom* yang dikembangkan ini memiliki kekokohan yang baik.
- e. Alat media *pommel mushroom* yang dikembangkan secara menyeluruh sudah sangat aman untuk digunakan atlet.