

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

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

1. Berdasarkan karakteristik alat yang dikembangkan alat ini tidak menyalahi gerakan *handspring* pada umumnya, aman saat digunakan dan dapat mengurangi resiko cedera.
2. Berdasarkan media yang dikembangkan alat ini sesuai dengan kebutuhan pelatih dan membantu meningkatkan kemampuan melatih para pelatih karena mudah disesuaikan dengan kemampuan atlet.
3. Dengan media latihan meja lompat yang dikembangkan ini membuat atlet berlatih lebih senang dan termotivasi pada saat latihan.

B. SARAN

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

- a. Agar produk media latihan meja lompat terhadap gerakan *handspring* ini dapat digunakan oleh pelatih dan atlet senam, sebaiknya produksi lebih banyak dalam upaya mempublikasi atau sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya media latihan meja lompat terhadap gerakan *handspring* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan dan manfaat.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub yang digunakan sebagai kelompok uji coba agar dapat digunakan pada klub-klub di Indonesia.