

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

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

1. Diperlukan media latihan kuda-kuda pelana jamur terhadap gerakan *circle* pada atlet.
2. Dengan media latihan kuda-kuda pelana jamur yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan media latihan kuda-kuda pelana jamur yang dikembangkan atlet lebih 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 kuda-kuda pelana jamur terhadap gerakan *circle* 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 kuda-kuda pelana jamur terhadap gerakan *circle* 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.