

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Ada pun berdasarkan hasil dari uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *handstand press* dengan menggunakan media modifikasi meja lompat ini akan lebih efektif dan efisien untuk dilakukan atlet senam junior dan dapat memudahkan pelatih dalam menjalankan program latihan khususnya dalam pemberian intruksi latihan gerakan *handstand press*. Kemudian alat bantu mini parallel bar ini di desain untuk dapat menarik minat atlet sehingga lebih termotivasi pada saat latihan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil uji coba lapangan dari pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa kepada peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan produk alat bantu mini parallel bar ini hendaknya juga diteliti lebih lanjut dan dikembangkan lebih baik lagi baik segi komponen maupun bentuk fisik alat sehingga dapat diperoleh produk yang lebih sempurna. Agar produk alat bantu mini parallel bar ini dapat digunakan oleh pelatih dan atlet senam junior, sebaiknya produksi lebih banyak dalam upaya mempublikasikan atau sosialisasi sehingga dapat di aplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas. Sebelum disebarluaskan sebaiknya alat bantu mini parallel bar pada latihan *handstand press* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan dan manfaat.