

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil dari Penelitian dan Pengembangan “Variasi Latihan Keseimbangan dengan Alat Bantu Tongkat Keseimbangan untuk Anak Usia Dini” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai alat bantu latihan keseimbangan untuk anak. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian dari ahli materi 82,29%, penilaian dari pelatih 83,3% dan berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dengan skor penilaian 95% dan Uji coba kelompok besar dengan penilaian 95 % sehingga latihan tongkat keseimbangan dinyatakan dapat digunakan oleh anak sebagai media latihan keseimbangan.

#### **5.2 Dampak Hasil Penelitian**

Dalam penelitian pengembangan alat “Tongkat Keseimbangan Untuk Anak Usia Dini” mempunyai beberapa dampak secara sederhana diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Pengenalan bagaimana cara melakukan variasi gerakan keseimbangan dengan Tongkat Keseimbangan sehingga alat lebih sering digunakan.
2. Ketika melakukan variasi gerakan keseimbangan menggunakan tongkat keseimbangan anak-anak juga melatih sikap dan kesabaran untuk melakukan setiap gerakan menggunakan Tongkat Keseimbangan dengan benar.

3. Sebagai motivasi pelatih dan rekan-rekan pelaku olahraga untuk mempraktekkan langsung di setiap sesi latihan variasi- variasi gerakan keseimbangan menggunakan Tongkat Keseimbangan.

### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian terhadap alat bantu latihan “Tongkat Keseimbangan Untuk Anak Usia Dini” dinyatakan sudah layak dan tervalidasi oleh validator materi dan pelatih. Adapun beberapa saran dari peneliti antara lain sebagai berikut:

1. Bagi pelaku olahraga khususnya atlet dan pelatih, agar dapat memanfaatkan alat bantu latihan “Tongkat Keseimbangan” setiap sesi latihan.
2. Bagi praktisi media olahraga, agar dapat menguji keefektifannya dalam melakukan setiap variasi gerakan menggunakan Tongkat Keseimbangan dan membuatnya lebih bervariasi.
3. Bagi mahasiswa terkhusus bidang olahraga, untuk tidak ragu membuat penelitian skripsi jenis pengembangan media. Sebuah media produk pengembangan dinyatakan tidak layak atau layak bergantung pada seperti apa mengemasnya atau mengembangkannya dan kepraktisan pelaksanaan serta kesiapan alat dan tempat dimana kita akan mempergunakannya.