

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *handstand* ke dinding terhadap peningkatan hasil *handstand* pada pesenam putri tingkat junior .
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *handstand* dipegang teman terhadap peningkatan hasil *handstand* pada pesenam putri tingkat junior
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *handstand* ke dinding dengan *handstand* dipegang teman terhadap peningkatan hasil *handstand* pada pesenam putri tingkat junior

#### B. Saran

1. Kepada para pelatih senam disarankan agar dapat menerapkan latihan *handstand* ke dinding sehingga menghasilkan gerakan *handstand* yang baik.
2. Kepada para pelatih, khususnya pelatih senam agar memberikan program latihan teknik yang mengarah ke kondisi fisik yang mempengaruhi dalam hasil *handstand* sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Bagi para mahasiswa yang hendak melaksanakan penelitian, terbuka kesempatan untuk meneliti tentang pengaruh dan latihan yang sama namun dengan teknik ataupun cabang olahraga yang berbeda.