

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan yaitu latihan *hand spring* melalui alat bantu peti lompat tidak memberikan peningkatan secara maksimal untuk meningkatkan kemampuan *hand spring* pada atlet senam putra Klub *Senam Super Kids* tahun 2013. Hasil ini sesuai dengan deskripsi data penelitian, terlihat hasil latihan atlet dari tes awal/*pre - test* sebelum perlakuan yang diberikan kepada 6 orang senam putra Klub *Senam Super Kids* terdapat 1 orang atlet yang masuk pada kategori cukup sedangkan 5 orang atlet lagi masih pada kategori kurang. Dengan persentase nilai rata - rata adalah 51 % dari jumlah keseluruhan sampel. Sedangkan Dari hasil *post - test* yang diberikan kepada 6 orang senam putra Klub *Senam Super Kids* terdapat 2 orang atlet yang masuk pada kategori cukup sedangkan 4 orang atlet lagi masih pada kategori kurang. Dengan persentase nilai rata - rata adalah 57,5 % dari jumlah keseluruhan sampel,. Dari hasil *post - test* ini terjadi peningkatan kemampuan dari masing - masing atlet. Akan tetapi hanya 2 orang atlet yang masuk pada kategori cukup. Melihat hasil ini banyak kemungkinan yang terjadi seperti program latihan yang kurang efektif atau dari faktor *intern* si atlet yang kurang disiplin dalam berlatih.

B. Saran

1. Disarankan kepada pelatih agar dapat menemukan sumber-sumber media latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan atlet senamnya.
2. Kepada atlet agar lebih disiplin dalam berlatih dan menjalankan program latihan untuk dapat meningkatkan kemampuannya.
3. Kepada Mahasiswa yang ingin meneruskan penelitian ini sebaiknya mencari metode latihan yang lebih efektif lagi agar dapat lebih meningkatkan hasil kemampuan *hand spring* pada atlet senam yang ada di Sumatera Utara.
4. Disarankan kepada guru olahraga agar dapat meningkatkan hasil belajar handspring dengan menerapkan media alat bantu peti lompat yang dimodifikasi.
5. Disarankan kepada kalangan pembaca atau masyarakat agar dapat meningkatkan kemampuan handspring dengan menggunakan alat bantu yang dimodifikasi.