

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji justifikasi yang dilakukan oleh para ahli, penelitian “Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Untuk Meningkatkan Hasil Performance Handstand Pada Cabang Olahraga Senam Artistik Untuk Usia 13-17 Tahun” ini memperoleh nilai akhir 97% yang dapat diartikan bahwa penelitian ini layak untuk dilanjutkan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa pengembangan model latihan Kekuatan Otot Lengan Untuk Meningkatkan Hasil Performance Handstand Pada Cabang Olahraga Senam Artistik Untuk Usia 13-17 Tahun, sudah layak dan tervalidasi oleh para ahli, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Model latihan kekuatan ini dapat memberi efektifitas dalam proses latihan.
2. Pelatih senam lantai SK Gymnastics dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan untuk variasi dalam latihan.
3. Atlet dapat juga berlatih menggunakan model latihan ini sendiri di rumah dengan alat yang ada.