

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara latihan *Dot Drill* dan *Hexagon Drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis putra PB. Angsapura Medan Tahun 2020.

5.2 Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan saran, antara lain :

1. Kepada pelatih dan atlit, dapat menggunakan variasi latihan kelincahan yaitu *Dot drill* dan *Hexagon Drill* untuk meningkatkan kelincahan pada atlit bulutangkis PB. Angsa Pura Medan 2019.
2. Latihan *Dot drill* dan *Hexagon Drill* sesuai diterapkan pada pemain/atlet bulutangkis.
3. Kepada para pembaca hasil penelitian dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan pada dirinya.