

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *hurdle drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *hurdle drill* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *hurdle drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.
6. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *hurdle drill* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2025.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.
2. Kepada para atlet diharapkan agar konsisten dalam mengikuti serta menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas terkait kelincahan dan kecepatan lari pada atlet *hockey* maupun cabang olahraga lainnya.

