

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

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

1. Latihan ladder drill dan latihan rutin memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan komunitas tenis Unimed
2. latihan rutin memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan komunitas tenis Unimed
3. Latihan *ladder drill* dan latihan rutin memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan rutin terhadap peningkatan kelincahan komunitas tenis Unimed

B. SARAN

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari peneliti yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan :

1. Kepada para atlet dan pelatih disarankan untuk menggunakan latihan *ladder drill* guna untuk meningkatkan kelincahan
2. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami manfaat dari *ladder drill* yang mempunyai pengaruh untuk meningkatkan kelincahan