

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini yaitu “Terdapat pengaruh signifikan dari variasi latihan menggunakan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet PB. Indocaffe usia 11-13 Tahun.”

#### 5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa variasi latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan atlet bulutangkis PB. Indocaffe Medan.
2. Agar memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak – pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk lain selain latihan menggunakan *ladder drill* menjadi program latihan kelincahan atlet bulutangkis.