

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan juga pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag run* dan latihan lari bolak-balik terhadap kelincahan atlet putra Komunitas Tennis Unimed angkatan 2022 Tahun 2024.

5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh pada penelitian untuk mengetahui pengaruh dari dua bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik yaitu kelincahan dalam permainan tennis lapangan maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

- 5.2.1 Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *zig-zag run* dan latihan lari bolak-balik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam permainan tennis lapangan diharapkan kepada pelatih, instruktur olahraga tennis lapangan agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kelincahan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet dalam bertanding.
- 5.2.2 Agar penelitian tentang kelincahan lebih baik maka kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan mengembangkan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.