BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Pengaruh Variasi Latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag* Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Tim Sekolah Sepak Bola Kompak Sebelas Taput Tahun 2025", dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Variasi latihan *Ladder Drill* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain pada Tim SSB Kompak Sebelas Taput. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan koordinasi gerak kaki, kecepatan reaksi, serta kemampuan perubahan arah gerak.
2. Variasi latihan *Zig Zag* Run juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain. Latihan ini berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan gerak dan kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah secara cepat dan terkontrol.
2. Penerapan kombinasi latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag* Run menunjukkan hasil yang lebih efektif dibandingkan dengan pelaksanaan salah satu latihan secara terpisah. Kombinasi kedua latihan tersebut memberikan peningkatan kelincahan yang lebih optimal karena melibatkan unsur kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan secara bersamaan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh variasi latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag* Run terhadap peningkatan kelincahan pada Tim Sekolah Sepak Bola Kompak Sebelas Taput Tahun 2025, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

   Diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dalam menyusun program latihan yang terencana dan teratur, khususnya dalam penerapan latihan *Ladder Drill* dan *Zig Zag* Run untuk meningkatkan kelincahan pemain.

2. Bagi Mahasiswa dan Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, misalnya dengan menambah jumlah sampel, variasi latihan, atau jangka waktu latihan yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam.

3. Bagi Pembaca

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan, serta menjadi acuan dalam kegiatan olahraga, khususnya sepak bola.