

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada peningkatan kelincahan terhadap atlet klub Indocafe melalui variasi latihan. Hal ini disebabkan adanya proses latihan telah dilakukan seefektif mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah terbuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami proses variasi latihan serta memberikan lebih banyak contoh sehingga atlet benar – benar memahami materi latihan yang diberikan oleh pelatih.

B. Saran – Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih klub Indocafe , juga diharapkan dapat menyediakan program latihan yang spesifik dan tidak membosankan seperti variasi latihan sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

3. Dari hasil penelitian ditemukan ada beberapa atlet tidak memahami penggunaan variasi latihan yaitu latihan *zig zag run* dan *hexagon drill*, disarankan pada pelatih agar selalu menerapkan variasi latihan di klub Indocafe.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik..
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan variasi latihan, kiranya dapat mencoba dengan bentuk variasi latihan lainnya.