

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Adanya peningkatan 49 % dari latihan *ladder drill* terhadap *speed* pada atlet futsal club LIGASU tahun 2013.
2. Adanya peningkatan 41 % dari latihan *ladder drill* terhadap *agility* pada atlet futsal club LIGASU tahun 2013.
3. Adanya peningkatan 7 % dari latihan *ladder drill* terhadap *quickness* pada atlet futsal club LIGASU tahun 2013.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran,antara lain :

1. Kepada pelatih dan pembina, dapat menggunakan latihan *ladder drill* untuk meningkatkan *speed*, *agility* dan *quickness* atlet futsal club LIGASU tahun 2013.
2. Latihan *ladder drill* sesuai diterapkan pada atlet futsal .
3. Kepada para pembaca hasil penelitian dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan pada dirinya.