

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Ladder Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Agility* pada Atlet Klub Futsal LIGASU Tahun 2014.
2. Latihan *Boomerang Run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Agility* pada Atlet Klub Futsal LIGASU Tahun 2014.
3. Latihan *Boomerang Run* lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Ladder Drill* terhadap *Agility* pada Atlet Klub Futsal LIGASU Tahun 2014.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan *Ladder Drill* dan latihan *Boomerang Run* karena sama-sama berpengaruh terhadap *Agility* agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, program latihan yang baik dan agar dapat meningkatkan *agility* atlet futsal klub LIGASU Tahun 2014.
2. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
3. Kepada para pembaca kiranya dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan pada dirinya.