

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh *Cones Drill* dan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan *Stepping* pada Atlet Taekwondo” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *cones drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo.
3. *Cones drill* tidak lebih berpengaruh signifikan dibandingkan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dari penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi para pembaca, olahragawan, para pelatih, dan khususnya untuk masyarakat yang bergelut dibidang olahraga khususnya Taekwondo. Latihan *cones drill* dan *ladder drill* yang dilakukan secara berkesinambungan dan terus-menerus dapat meningkatkan kelincahan. Presentase *cone drill* lebih besar dari *ladder drill*. Peneliti berharap bahwa latihan *cones drill* dan *ladder drill* dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan Taekwondo untuk meningkatkan kelincahan *stepping*.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, penelitian ini masih terdapat kesempatan untuk pengembangan lebih lanjut, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memberikan program latihan *cones drill* dengan jarak 2-3 meter agar hasil lebih maksimal.
2. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang berbeda berdasarkan jenis kelamin, divisi, dan kategori, serta peneliti juga menyarankan agar sampel yang digunakan lebih banyak agar hasil yang didapatkan lebih akurat.

3. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan gerakan *stepping* yang berbeda dengan menyesuaikan kebaruan peraturan yang ada dalam Taekwondo.