

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder drill* Dan *Skipping rope* Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet *Kumite* Pada Cabang Olahraga Karate” dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate.
- 5.1.2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *skipping rope* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate.
- 5.1.3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *ladder drill* dan *skipping rope* terhadap peningkatan kelincahan atlet *kumite* pada cabang olahraga karate.

#### 5.2 Implikasi

Mengacu pada hasil-hasil penelitian sebagaimana yang telah dijelaskan pada BAB IV, maka implikasi dari hasil penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- 5.2.1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk dapat meningkatkan kelincahan pada atlet *kumite* pada cabang olahraga karate.
- 5.2.2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi para pelatih untuk meningkatkan kelincahan pada atlet agar lebih efektif dan efisien.
- 5.2.3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi penelitian selanjutnya khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, umumnya dan lain sebagainya.
- 5.2.4. Untuk para pelatih diharapkan dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan atlet dengan menggunakan latihan *ladder drill* dan *skipping rope*, agar memiliki peningkatan prestasi jangka panjang.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka penulis mengemukakan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu :

- 5.3.1. Para pelatih di harapkan dapat menerapkan latihan menggunakan latihan *ladder drill* dan *skipping rope* untuk meningkatkan kelincahan.
- 5.3.2. Penelitian selanjutnya perlu adanya pengembangan metode latihan yang lebih inovatif.
- 5.3.3. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang lebih mendalam dan dikaji dengan sebaik mungkin sehingga penelitian selanjutnya dapat lebih baik.