

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan variasi *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola pada sampel SSB Astra Feron.

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 permainan sepakbola. Dan peneliti berharap bahwa latihan variasi *ladder drill* dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan pesepakbola kategori kelompok usia.

5.3 Rekomendasi

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

- 1.1.1 Penelitian selanjutnya sebaiknya melakukan wawancara bersama sampel guna mendapatkan pemahaman lebih ketika pemberian perlakuan latihan variasi *ladder drill*
- 1.1.2 Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan desain penelitian yang berbeda, yang tidak memberikan kesempatan kepada semua sampel melainkan dengan sampel *control*, guna memberikan perbandingan pengaruh dari program latihan yang disajikan dengan latihan konvensional.