

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, serta analisis data, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa variasi latihan menggunakan *ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat kategori tanding usia pra-remaja. Rata-rata peningkatan diperoleh sebesar 20 %.

1.2 Implikasi

5.2.1 Implikasi yang penulis harapkan dari hasil penelitian ini ialah dapat dijadikan sebagai salah satu sumber referensi terkait manfaat dari latihan menggunakan *ladder drill* untuk atlet khususnya atlet pencak silat kategori tanding di usia pra-remaja, dan bagi para pelatih bisa mengaplikasikan variasi latihan menggunakan *ladder drill* ini untuk meningkatkan kemampuan kelincahan atletnya yang memiliki kelincahan yang kurang dalam bertanding.

5.2.2 Menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk nantinya dikembangkan lebih lanjut dan lebih baru lagi bagi pembaca khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan pada penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu jumlah sampel yang masih terbatas, kemudian dalam pelaksanaan beberapa atlet mungkin kurang maksimal dikarenakan kondisi sehabis pulang sekolah sehingga perlakuan tidak tepat waktu, dan beberapa kali cuaca hujan sehingga dalam pelaksanaan kurang maksimal.

5.4 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis menyampaikan beberapa rekomendasi sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya, Adapun yang penulis sarankan sebagai berikut:

5.4.1 Bagi para pelatih dan atlet khususnya cabang olahraga pencak silat kategori tanding pra-remaja, variasi latihan *ladder drill* ini bisa dijadikan referensi

untuk membantu mengatasi permasalahan kemampuan kelincahan atlet pencak silat kategori tanding usia pra-remaja

5.4.2 Berkaitan dengan penelitian ini, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dan dikembangkan, karena masih banyak kekurangan dari penelitian ini, seperti sampel untuk penelitian selanjutnya bisa lebih banyak, spesifik lagi dengan banyaknya sampel peneliti juga menyarankan untuk menambah kelompok kontrol guna dapat mengetahui efek perbandingan dengan latihan konvensional lain, dan selanjutnya lebih bisa memfasilitasi sampel untuk mendukung jalannya penelitian.

Demikian Kesimpulan, implikasi dan saran dari penulis yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat kategori tanding” semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, atlet dan pelatih khususnya yang bergiat di cabang olahraga pencak silat dalam mempersiapkan atletnya untuk mempersiapkan dan membangun kondisi fisiknya dalam berbagai tantangan.