

## BAB V

### SIMPULAN,IMPLIKASI,DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kelincahan *stepping* usia *learn to train* cabang olahraga taekwondo” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *stepping* usia *learn to train* cabang olahraga taekwondo.

#### 5.2 Implikasi

Implikasi yang penulis harapkan dalam penelitian ini kepada yaitu dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi para pembaca, olahragawan, para pelatih dan khususnya yang menekuni dibidang olahraga khususnya beladiri taekwondo. Latihan *ladder drill* yang dilakukan secara terus-menerus dapat meningkatkan kelincahan. Peneliti berharap bahwa latihan *ladder drill* dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan taekwondo untuk meningkatkan kelincahan *stepping*.

#### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan dan implikasi diatas, ada beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini, sebagai berikut.

1. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan memberikan program latihan *ladder drill* dengan bentuk latihannya mengkhususkan pada gerakan *stepping* yang lebih variasi.
2. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang berbeda berdasarkan jenis kelamin, kategori, serta peneliti juga menyarankan untuk atlet melakukan bentuk latihan *ladder drill* dengan jumlah sampel yang lebih banyak supaya hasil yang didapatkan lebih akurat.
3. Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang penelitian ini supaya jauh lebih spesifik kaitkan dengan komposisi tubuh seperti jenis kelamin dan berat badan