

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *ladder training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan gerak atlet SMAN 10 Bandung.

B. SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dan hasil pengolahan analisis data, peneliti dapat memberikan saran khususnya untuk tim bola basket SMAN 10 Bandung. Berikut saran-saran dari peneliti :

1. Dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan dalam permainan bola basket dapat diterapkan dengan *ladder training*.
2. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, penerapan *ladder training* berpengaruh terhadap kelincahan gerak.
Maka pelatih dapat menerapkannya dalam latihan sesuai dengan perkembangan dan kemampuan atlet.
3. Dalam memberikan latihan pelatih juga harus memperhatikan tingkat kelelahan atlet, sehingga proses latihan berjalan dengan efektif.

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet Bola Basket SMAN 10 Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu