

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian analisis dan uji data statistik, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* dengan metode repetisi (*repetition method*) terhadap peningkatan kelincahan atlet bola basket SMPN 2 Cimahi.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* dengan metode *interval* terhadap peningkatan kelincahan atlet bola basket SMPN 2 Cimahi.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* dengan metode repetisi (*repetition method*) dengan metode *interval* terhadap peningkatan kelincahan atlet bola basket.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan dari simpulan dan hasil penelitian yang diperoleh, implikasi dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya meningkatkan komponen kelincahan atlet khususnya cabang olahraga bola basket. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi pelatih dalam merancang program latihan untuk meningkatkan kelincahan atlet, dengan menggabungkan latihan *ladder drill* menggunakan metode repetisi (*repetition method*) dan *interval*, pelatih dapat meningkatkan kelincahan atlet dimana kelincahan sangat penting dalam cabang olahraga bola basket.

#### **5.3 Rekomendasi**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh beberapa pihak khususnya penggiat cabang olahraga bola basket :

1. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan dasar bagi pelatih dan atlet untuk meningkatkan kelincahan atlet melalui latihan yang digunakan didalam penelitian ini. Pelatih dapat menggabungkan latian *ladder drill* dengan

metode repetisi (*repetition method*) dan *interval* ke dalam kegiatan latihan harian mereka untuk mencapai hasil yang optimal. Pelatih dapat menyesuaikan kebutuhan serta memperhatikan beban dan intensitas latihan.

2. Bagi atlet, melatih kelincahan merupakan salah satu hal terpenting dalam bola basket, terutama saat melakukan gerakan mengubah arah secara cepat dan mendadak. Latihan *ladder drill* dengan menggunakan metode repetisi (*repetition method*) dan *interval* yang diterapkan dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet untuk meningkatkan komponen fisik kelincahan pada saat berkompetisi.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya, penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya, seperti menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kelincahan atlet. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan populasi atlet dari berbagai cabang olahraga, usia yang lebih luas, atau tingkat kemampuan yang berbeda untuk mengetahui sejauh mana latihan ini berpengaruh dalam berbagai konteks.