

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai pengaruh latihan *footwork* terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash, sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash dengan metode latihan *footwork*.
2. Terdapat pengaruh yang tidak terlalu signifikan terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash dengan latihan konvensional.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *footwork* dan latihan konvensional terhadap kemampuan terhadap peningkatan *agility* dalam cabang olahraga squash.

#### **5.2 Implikasi**

Penelitian yang dilakukan merupakan suatu eksperimen, dimana hasil yang diperoleh di harapkan dapat dijadikan suatu metode latihan dalam upaya meningkatkan *agility* atau kelincahan atlet squash. Karena berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan bahwa metode latihan *footwork* ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *agility*. Selain itu juga diharapkan dengan adanya penelitian ini pihak-pihak yang bersangkutan dapat melihat lebih luas lagi mengenai permasalahan yang terdapat pada atlet dan mengetahui langkah yang harus dilakukan untuk mengurangi permasalahan tersebut.

Dapat di pastikan bahwa hasil dari penelitian ini memiliki implikasi yang positif bagi berbagai pihak yang bersangkutan di dalam penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya peningkatan kelincahan pada olahraga squash, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan serta memelihara *agility* pada cabang olahraga squash.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak seperti pelatih dan pembinaan atlet khususnya pada cabang olahraga

squash. Selain itu, besar harapan penulis dengan adanya metode latihan *footwork* dalam upaya peningkatan *agility* ini dapat dijadikan sebagai variasi dalam berlatih. Karena jika hal ini terus ditingkatkan maka para atlet squash di Indonesia dapat menjadi atlet elit dunia.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Penulis berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang membacanya serta yang berkaitan dengan kepelatihan. Adapun beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk olahraga squash, pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip-prinsip dan norma latihan dalam melatih kelincahan dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang lebih efektif dan lebih efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan tersebut.
2. Metode latihan *footwork* dengan menggunakan bentuk latihan *shadow* dan *ladder* untuk meningkatkan kelincahan. Latihan ini juga bisa sebagai salah satu variasi latihan serta dapat lebih divariasikan lagi oleh pelatih sehingga menjadi variasi baru bagi atlet squash, hal ini bertujuan agar proses berlangsungnya latihan tidak membosankan, sehingga hal ini tidak akan membuat para atlet jenuh dalam berlatih. Oleh karena itu, seorang pelatih harus mempunyai berbagai macam variasi/bentuk latihan.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian tentang *agility* atau kelincahan, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal kelincahan lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet squash.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan di kaji lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik.