BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data penelitian yang telah dilakukan, mengenai perbandingan *ladder drills* dengan *hoops drills* terhadap *agility* atlet taekwondo menghasilkan.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder drills* terhadap *agility* atlet taekwondo. Dengan latihan *ladder drills* mampu memberikan pengaruh yang besar yaitu 9,2%.
2. Terdapat pengaruh yang tidak signifikan dari latihan *hoops drills* terhadap *agility* atlet taekwondo. Dengan latihan *hoops drills* hanya mampu memberikan pengaruh yaitu 2,7%.
3. Latihan *ladder drills* mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk peningkatan *agility* dibandingkan dengan latihan *hoops drills.* Hal tesebut sesuai dengan presentase peningkatan kemampuan *agility* dari hasil *pretest* dan *posttest* dimana rata-rata peningkatan kemampuan *agility* atlet taekwondo dengan menggunakan latihan *ladder drills* sebesar 9,2% lebih baik daripada dengan latihan *hoops drills* yang hanya meningkat sebesar 2,7%.

5.2 Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pembina dan pelatih agar sedikit memperhatikan faktor faktor yang mempengaruhi kemampuan *agility* karena sangat dominan dan sangat memberikan kontribusi terhadap pertandingan khususnya dalam *kyorugi*. Bisa menerapkan latihan *ladder drills* untuk meningkatkan *agility*.Berkaitan dengan penulis lakukan,

sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.

2. Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan alat yang spesifik untuk alat ukur kelincahan.
3. Instrumen penelitian bisa dilakukan dengan metode latihan yang merubah arah seperti illinois agility test.
4. Bagi para atlet taekwondo agar hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam latihan.
5. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.