

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan atlet futsal, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh latihan *Ladder drill* yang signifikan terhadap kelincahan atlet futsal

5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa model latihan *ladder drill* memiliki pengaruh yang terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dan peneliti dapat memberikan beberapa implikasi yaitu untuk para pelatih diharapkan dapat memberikan pengertian dan pengarahan terhadap model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan atlet futsal agar para pelatih dapat memahami dan memberikan model latihan ini dengan baik kepada atletnya untuk meningkatkan kelincahan dalam pada atlet dan Bagi para atlet diharapkan dapat memahami dan menerapkan sendiri model latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan sedangkan bagi Peneliti lain diharapkan peneliti lain dapat mengembangkan latihan *ladder drill* ini sebagai wadah untuk menciptakan suatu program latihan para atlet dalam meningkatkan kelincahan dan penelitian ini agar bisa diteliti lebih lanjut untuk mengetahui model latihan *ladder drill* ini secara mendetail agar atlet dapat memahami dan melaksanakan program ini untuk pencapaian prestasi tertingginya

5.3.Rekomendasi

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet pada cabang olahraga futsal.

5.2.1. Secara Praktis

Untuk para pelatih agar tetap mengoptimalkan program latihan untuk para atletnya. Kemudian diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini seluruh pelatih dapat menjadi referensi Latihan *ladder drill* ini untuk meningkatkan kelincahan pada atlet dan bagi para atlet khususnya agar hasil penelitian ini bisa dijadikan salah satu acuan latihan kelincahan untuk para atlet pada saat menghadapi pertandingan.

5.2.2. Secara Akademis

Sebagai bahan bacaan untuk menambahkan pengetahuan bagi mahasiswa di Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga mengenai pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet pada cabang olahraga futsal dan diharapkan bisa menambah referensi, informasi dan menjadi dasar dalam penelitian mengenai pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet pada cabang olahraga futsal.