BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pada atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi.

5.2. Saran

Saran untuk penelitian ini antara lain :

1. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada pelatih untuk memberikan latihan kepada atlet secara terprogram.
2. Untuk meningkatkan kelincahan dapat dilakukan dengan memberikan latihan *ladder drill* secara rutin.
3. Perlu ada penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini tetapi menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu latihan lebih lama serta terprogram, latihan yang lebih baik dan terkoordinir dalam melakukan latihan maupun test demi kesempurnaan temuan ilmiah ini.