

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pada perumusan masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian dan hasil pengolahan data serta analisis data. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Ladder Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pada Atlet Remaja Club Bola Voli Dahlia, dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yang ternyata untuk nilai t hitung $(35,0) > t$ tabel $(2,12)$

B. SARAN

Dengan mengacu pada hasil kesimpulan di atas penulis memberikan saran saran sebagai berikut:

1. Bagi pelaku bola voli (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan.
3. Salah satu untuk meningkatkan kelincahan adalah menggunakan *Ladder* untuk melatih, karena berfokus pada gerakan cepat dan reaksi cepat. *Ladder* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang.