

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMPIT Annur dengan hasil Thitung sebesar $4,36 > T_{tabel}$ sebesar $2,09$ pada $(\alpha) = 0,05$. Maka kesimpulannya adalah Thitung $>$ dari T_{tabel} , menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

Metode latihan ini memiliki pengaruh terhadap kelincahan siswa, Maka kesimpulan berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa.

B. SARAN

Dengan hasil kesimpulan di atas penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk pelatih pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.
2. Untuk para siswa ekstrakurikuler futsal SMPIT Annur tingkatan kemampuan, teknik dan taktik agar futsal SMPIT Annur bisa terus berkembang dan lebih baik lagi.