

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. ,Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai latihan *ladder drill* dan *cone drill* terhadap kelincahan pada siswa putra ekstrakurikuler SMA N 5 Purwokerto dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari *pretest* dan *posttest* pada latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan dengan hasil nilai  $p$  (Sig) 0.000. Dengan persentase peningkatan sebesar 7,18%
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari *pretest* dan *posttest* pada latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan dengan hasil nilai  $p$  (Sig) 0.000. Dengan persentase peningkatan sebesar 3,48%
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *cone drill* dan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan dengan hasil nilai  $p$  (Sig) 0.270.
4. Program latihan *cone drill* lebih baik untuk meningkatkan kelincahan dengan persentase sebesar 7,18% dan nilai  $t$  hitung sebesar 13,112.

### B. Saran

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan dipenelitian ini, penulis memiliki saran, yaitu sebagai berikut:

1. Diharapkan bahwa siswa akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk memperoleh pengetahuan tambahan dan pengalaman bermain.
2. Diharapkan pelatih dapat mengimplementasikan metode latihan *ladder drill* dan *cone drill* untuk mengembangkan kemampuan atlet pada cabang olahraga bola basket dengan cara mengkombinasikan dengan latihan teknik lain.
3. Penelitian ini hanya melihat bagaimana latihan *ladder drill* dan *cone drill* berdampak pada aspek fisik kelincahan. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti latihan lain yang berdampak pada aspek fisik lainnya.