

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training ladder drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB Ghontaro Akademi Madiun usia 10–14 tahun.

Hal ini dibuktikan dengan hasil Independent Samples t-test yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($<0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu, rata-rata skor peningkatan kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, yaitu 1,3490 detik pada kelompok eksperimen dan 0,2470 detik pada kelompok kontrol. Dengan demikian, latihan *circuit training ladder drill* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet dibandingkan latihan rutin.

B. Saran

1. Bagi pelatih

Disarankan menerapkan latihan *circuit training ladder drill* secara terprogram dan berkelanjutan sebagai bagian dari latihan fisik untuk meningkatkan kelincahan atlet.

2. Bagi atlet

Disarankan mengikuti program latihan dengan disiplin dan konsisten agar peningkatan kelincahan dapat dicapai secara optimal.

3. Bagi PB Ghontaro Akademi Madiun

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu pertimbangan dalam menyusun program pembinaan atlet usia 10–14 tahun.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, atau mengombinasikan *circuit training ladder drill* dengan metode latihan lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.