

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.5.1 Ada peningkatan kemampuan kelincahan setelah peserta atlet pencak silat pagar nusa unugiri mengikuti program latihan lari zig-zag.
- 5.5.2 Ada peningkatan kemampuan kelincahan setelah peserta atlet pencak silat pagar nusa unugiri mengikuti program latihan lari bolak-balik.
- 5.5.3 Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan lari zig-zag dan lari bolak-balik terhadap kelincahan.

#### **5.2 Saran**

- 5.2.1 Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan kelincahan yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin dengan menggunakan latihan lari zig-zag dan lari bolak-balik.
- 5.2.2 Bagi pelatih untuk tetap memberikan program latihan lari zig-zag atau latihan lari bolak-balik kepada seluruh anggota UKM pencak silat pagar nusa UNUGIRI sebagai upaya agar atlet mempunyai kemampuan kelincahan yang baik.
- 5.2.3 Bagi anggota UKM Pencak Silat Pagar Nusa UNUGIRI menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui batas kemampuan fisik yang dimilikinya di karenakan proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan teoritis.

# UNUGIRI