

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian di lapangan *hockey* Serbaguna Universitas Negeri Medan dengan sampel penelitian adalah 5 orang atlet dimana pada bab sebelumnya sudah diperoleh data hasil dari penelitian gerak teknik *reverse push*. Dari hasil tabel dan diagram persentase keberhasilan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari lima sampel yang memperoleh hasil pencapaian 7 indikator aspek penilaian, dari aspek sudut kaki kelima sampel memperoleh nilai kurang sempurna, dari aspek sudut kaki kanan diperoleh kelima sampel nilainya kurang sempurna, dari aspek sudut tangan kanan diperoleh 1 orang sampel nilainya sempurna dan empat sampel lainnya nilainya kurang sempurna, dari aspek sudut tangan kiri diperoleh ke lima sampel nilainya kurang sempurna, untuk aspek kecondongan badan diperoleh kelima sampel nilainya kurang sempurna, untuk aspek jarak pandangan terhadap bola diperoleh keseluruhan sampel nilainya sempurna, dan untuk aspek jarak antara kedua kaki diperoleh keseluruhan sampel nilainya kurang sempurna.
2. Menganalisis gerak teknik *reverse push* dapat mengetahui tingkat kebenaran biomekanika gerak yang dilakukan, sehingga dapat meningkatkan

kemampuan dalam melakukan gerak teknik *reverse push* dalam permainan *hockey* lapangan pada atlet putri Unimed *Hockey Club* tahun 2016

3. Menganalisis gerak teknik *reverse push* dapat memperbaiki gerak teknik *reverse push* yang sudah dilatih sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet putri Unimed *Hockey Club* tahun 2016
4. Dengan analisis gerak teknik *reverse push* yang telah diteliti, atlet putri Unimed *Hockey Club* yang berlatih nantinya agar lebih efektif dan lebih efisien dan fokus melatih kebenaran gerak teknik tertentu terlebih dahulu.
5. Dengan dilakukannya analisis terhadap gerak teknik *reverse push*, atlet lebih termotivasi dalam memperbaiki kelemahan dari gerak suatu teknik.

B. Saran

Hasil dan kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dilapangan *hockey* Universitas Negeri Medan, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pemahaman dan Pembelajaran mengenai gerak teknik *reverse push* dalam permainan *hockey*, khususnya dalam prosedur pelaksanaan gerak teknik *reverse push* sebaiknya lebih diperbaiki dan diperdalam oleh atlet dengan bantuan pelatih di lapangan *hockey* serbaguna Universitas Negeri Medan.
2. *Club* sebaiknya lebih memperhatikan sarana dan prasarana fasilitas cabang olahraga *hockey*

3. *Club hockey* sebaiknya memperbanyak jam latihan pada cabang olahraga *hockey*, khususnya dalam mempelajari dan melatih gerak yang benar dalam melakukan teknik *reverse push*.
4. Dengan analisis gerak teknik *reverse push* ini diharapkan mampu merubah budaya atlet *hockey* dari yang semula langsung melatih teknik tertentu tanpa memahami gerak yang benar terlebih dahulu, sekarang atlet putri Unimed *Hockey Club* bertambah dan budaya lebih baik yaitu terlebih dahulu melatih dan mempelajari gerakan-gerakan dari suatu teknik yang akan dilatih dan yang ingin dikuasai.

