

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap hasil *close dribble* dalam permainan *hockey indoor* pada atlet *hockey* putra binaan Federasi Hockey Indonesia (FHI) Kota Binjai tahun 2021.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap hasil *close dribble* dalam permainan *hockey indoor* pada atlet *hockey* putra binaan Federasi Hockey Indonesia (FHI) Kota Binjai tahun 2021.
3. Tidak terdapat hubungan yang simultan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap hasil *close dribble* dalam permainan *hockey indoor* pada atlet *hockey* putra binaan Federasi Hockey Indonesia (FHI) Kota Binjai tahun 2021.

### 5.2 Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap hasil *close dribble* dalam permainan *hockey indoor* pada atlet *hockey* putra binaan Federasi Hockey Indonesia (FHI) Kota Binjai tahun 2021 maka berikut ini dikemukakan

beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dari kecepatan dan kelincahan terhadap hasil *close dribble* dalam permainan *hockey indoor* pada atlet *hockey* putra binaan Federasi Hockey Indonesia (FHI) Kota Binjai tahun 2021, diharapkan kepada

pelatih, dilapangan khususnya untuk meningkatkan kemampuan *close dribble* agar juga meningkatkan kecepatan dan kelincahan sehingga kemampuan tersebut semakin baik.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.
4. Hasil penelitian yang menjelaskan bahwa kecepatan dan kelincahan mempunyai hubungan yang tidak signifikan terhadap kemampuan *close dribble* sehingga bagi atlet *hockey* agar diberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan.