

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat pengaruh latihan *part method* terhadap kemampuan *shooting* atlet putra Unimed *Hockey Club* pada permainan *hockey indoor* tahun 2021.
2. Terdapat pengaruh latihan *whole method* terhadap kemampuan *shooting* atlet putra Unimed *Hockey Club* pada permainan *hockey indoor* tahun 2021.
3. Latihan *part method* lebih berpengaruh dari pada latihan *whole method* terhadap kemampuan *shooting* atlet putra Unimed *Hockey Club* pada permainan *hockey indoor* tahun 2021.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian pustaka dan penelitian yang relevan kedepannya.
2. Berdasarkan hasil penelitian *part method* memberikan pengaruh yang lebih efektif dan disarankan agar atlet melakukan latihan dengan *part method* untuk prestasi yang lebih baik