BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh yang signifikan dari latihan *dribble zig-zag* dan angka delapan terhadap kemampuan dribble pada atlet putra Permainan Hockey Indoor UNIMED Tahun 2021.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

Diharapkan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang bervariasi dan disesuaikan dengan karakter pemain dalam meningkatkan performa dalam pertandingan dan kemampuan dribble pada olahraga hoki.

1. Kepada pemain agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan yang diberikan.
2. Kepada para peneliti yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan meningkatkan kemampuan dribble agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lain