

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari pengujian hipotesis yang peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan *hockey indoor* pada atlet putri unimed *hockey club* tahun 2022.

5.2 Saran

Saran dalam penelitian ini sebagai lanjutan adanya kesimpulan adalah :

1. Agar dapat memberikan latihan yang lebih baik dan bervariasi untuk meningkatkan kemampuan dari hasil penguasaan *dribble hockey*.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan agar tercapainya suatu tujuan yang akan dicapai.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan proses latihan berlangsung agar semakin giat dan sungguh-sungguh dalam berlatih.
4. Kepada pembaca yang akan melakukan penelitian ini disarankan melakukan penelitian yang lebih lanjut sesuai dengan kebutuhan yang diharapkan.