

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil proses dan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan oleh peneliti sehubungan dengan penelitian tentang latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey*. Adapun kesimpulan yang dikemukakan, sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil evaluasi para ahli *hockey* dan tingkat respon atlet terhadap latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* yang dikembangkan diperoleh bahwa latihan yang dikembangkan peneliti sesuai untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar penjaga gawang *hockey*.
2. Berdasarkan validasi ahli dan uji coba, telah dihasilkan suatu produk latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* ini yang ternyata secara keseluruhan layak digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar penjaga gawang *hockey*.
3. Penelitian ini telah mengembangkan sebanyak 32 variasi latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* dari 10 teknik dasar penjaga gawang *hockey* yang dapat dipergunakan bagi penjaga gawang pemula untuk berlatih teknik dasar penjaga gawang *hockey*.
4. Penelitian ini menghasilkan suatu latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey* yang variatif, sehingga dapat digunakan untuk mempermahir teknik dasar penjaga gawang *hockey* akan di susun dalam bentuk buku panduan.

5.2. Saran

Hasil pengembangan menunjukkan bahwa diperlukan variasi latihan teknik dasar penjaga gawang hockey yang dapat meningkatkan kemampuan atlet. Dengan variasi latihan yang dikembangkan, atlet dapat berlatih lebih efektif dan efisien. Selain itu, pengembangan variasi latihan ini juga memotivasi atlet dalam suasana kompetitif.

5.2.1 Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini merupakan pengembangan latihan teknik dasar penjaga gawang *hockey*. Penelitian ini akan sangat bermanfaat apabila digunakan dengan tepat dalam proses kepelatihan *hockey* dan buku panduan tentang teknik dasar penjaga gawang *hockey* ini juga akan sangat bermanfaat bagi pelatih *hockey* pemula.

1. Saran Diseminasi

Produk pengembangan yang mencakup bentuk latihan teknik dasar penjaga gawang hockey cabang olahraga hockey yang dikemas berupa buku panduan ini terbukti secara empiris efektif untuk meningkatkan hasil teknik dasar penjaga gawang hockey. Oleh karena itu, sebelum disebarluaskan, peneliti menyarankan agar buku panduan ini dibuat latihan-latihan pendukung untuk kemampuan melakukan teknik dasar penjaga gawang *hockey* dengan sempurna.

5.2.2 Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Peneliti menyarankan beberapa hal saat mengembangkan produk bentuk latihan teknik menyusup lebih lanjut, yaitu: (a) Pengembangan produk bentuk latihan teknik dasar penjaga gawang hockey ini masih memerlukan penelitian

dan uji coba yang intensif dan berkelanjutan, serta diberlakukan pada populasi lebih luas yang memiliki karakteristik lebih beragam (heterogen), untuk mendapatkan umpan balik untuk penyempurnaan produk; (b) Perlu dilakukan pengkajian dalam pengembangan selanjutnya pada tingkat variasi dan kesesuaian dengan kondisi dan situasi yang berbeda; (c) Diharapkan nantinya akan ada peneliti yang dapat mengembangkan bentuk latihan teknik penjaga gawang *hockey* yang lainnya secara keseluruhan.

