

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *speed cone drill with dribble* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putri Unimed Hockey Club tahun 2025.

5.2. Saran

1. Bagi Atlet

Atlet putri Unimed Hockey Club disarankan untuk rutin melakukan latihan *speed cone drill with dribble* sebagai bagian dari program pengembangan keterampilan dasar, khususnya *dribble*. Latihan ini dapat dilakukan secara bertahap dengan peningkatan intensitas dan variasi pola *cone* untuk menghindari kejenuhan.

2. Bagi Pelatih

Pelatih disarankan untuk memasukkan *speed cone drill with dribble* dalam menu latihan mingguan, terutama pada sesi teknik dasar. Dengan menambahkan variasi seperti penggunaan bola, perubahan arah lebih kompleks, dan kombinasi dengan latihan fisik, efektivitas latihan akan semakin optimal.

3. Bagi Klub/Tim

Klub dapat menjadikan *speed cone drill with dribble* sebagai salah satu bentuk latihan standar untuk semua pemain, bukan hanya putri, karena terbukti efektif meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan kontrol bola yang sangat dibutuhkan dalam permainan *hockey*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambah variabel lain seperti daya tahan (*endurance*), kecepatan reaksi, atau keterampilan teknik lain (*passing, shooting*). Selain itu, penelitian dapat diperluas pada sampel yang lebih besar atau kelompok atlet putra agar hasilnya lebih komprehensif.

5. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang pelatihan keterampilan *hockey*. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi dan kajian lebih lanjut bagi akademisi maupun praktisi olahraga dalam mengembangkan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribble*.

