

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan, yaitu:

1. Latihan *zig-zag run* dan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2024.
2. Latihan *zig-zag run* dan *cone drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribble* pada atlet putra binaan Unimed *Hockey Club* tahun 2024.

5.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran yaitu:

1. Bagi pelatih: dalam upaya meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet hendaknya memperhatikan kesesuaian program latihan terhadap tujuan serta kebutuhan latihan atlet. Pada hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* dan *cone drill* lebih berpengaruh pada kemampuan *dribble*, Sehingga peneliti lebih menyarankan kepada pelatih untuk melakukan latihan *zig-zag run* dan *cone drill* agar kemampuan *dribble* atlet lebih meningkat.
2. Bagi pembaca: hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan pengetahuan tentang pengaruh dari latihan *zig-zag run* dan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribble*. Dan beberapa bagian diantara hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Bagi peneliti selanjutnya: disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berpengaruh atau berkontribusi terhadap kelincahan dan kemampuan *dribble*.