

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Straight-line Trajectory With The Ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Indian Dribbling* dalam Permainan *Hockey* pada atlet putri *Unimed Hockey Club* Tahun 2012.
2. Latihan *Zig-zag Trajectory With The Ball* memberikan pengaruh yang signifikan peningkatan terhadap kemampuan *Indian Dribbling* dalam Permainan *Hockey* pada atlet putri *Unimed Hockey Club* Tahun 2012.
3. Latihan *Straight-line Trajectory With The Ball* tidak lebih baik dari pada latihan *Zig-zag Trajectory With The Ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Indian Dribbling* dalam Permainan *Hockey* pada atlet putri *Unimed Hockey Club* Tahun 2012.

#### B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *Indian Dribbling* maka, berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan

*Indian Dribbling* yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Straight-line Trajectory With The Ball* dan latihan *Zig-zag Trajectory With The Ball* dapat meningkatkan kemampuan *Indian Dribbling*, diharapkan kepada pelatih *Hockey* khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan penelitian hasil penelitian ini, kepada pihak - pihak yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.