

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Cat And Mouse* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* Bola dalam Permainan *hockey* pada atlet putri *Unimed Hockey Club* Tahun 2012.
2. Latihan *Figure Of Eight Dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* Bola dalam Permainan *hockey* pada atlet putri *Unimed Hockey Club* Tahun 2012.
3. Latihan *Cat And Mouse* tidak lebih baik dari pada latihan *Figure Of Eight Dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* Bola 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 *Dribbling* bola maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* bola yaitu: