

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *Rebound And Dribble Variations* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Indian Dribble* dalam permainan *hockey* pada atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2014.
2. Latihan *Straight-Line Trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan peningkatan terhadap kemampuan *Indian Dribble* dalam permainan *hockey* pada atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2014.
3. Latihan *Rebound And Dribble Variations* tidak lebih baik dari pada Latihan *Straight-Line Trajectory* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan indian dribble dalam permainan *Hockey* pada atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2014.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Sebagai masukan kepada para pelatih untuk memberikan latihan yang bervariasi dalam program latihan.
2. Sebagai motivasi bagi atlet Putra Unimed *Hockey Club* untuk meningkatkan kemampuan *Indian Dribble* dalam latihan dengan program latihan yang bervariasi.
3. Sebagai masukan kepada pelatih untuk memperhatikan atlet yang belum menguasai teknik *indian dribble* dalam permainan *hockey*.
4. Kepada para teman-teman FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan masukan untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang sama.

5. Kepada para pembaca yang ingin melakukan penelitian tentang indian dribble, kiranya bisa mencoba menggunakan model latihan yang lebih banyak dengan menggunakan variasi – variasi latihan agar penelitian menjadi lebih baik.



THE
Character Building
UNIVERSITY