

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Diperlukan variasi latihan teknik *push* yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan variasi latihan teknik *push* atlet.
2. Dengan variasi latihan teknik *push* yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan variasi latihan teknik *push* yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.
4. Dengan variasi latihan teknik *push* yang dikembangkan diharapkan mampu merubah budaya atlet *hockey* dari yang semula bermain *hockey* yang selama ini mengandalkan kemampuan fisik saja, dengan variasi latihan teknik yang dikembangkan ini bisa merubah budaya bermain *hockey* yang lembut yang bisa menyeimbangkan kemampuan fisik dengan kemampuan pikiran atau nalar.
5. Dengan pengembangan variasi latihan teknik *push* ini atlet lebih termotivasi untuk mendapatkan teknik-teknik baru khususnya dalam latihan teknik *push*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk variasi latihan teknik *push* ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat *hockey*, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan teknik *push* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan teknik *push* dapat disebarluaskan pada klub-klub *hockey* di Indonesia.