

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan sudah dibahas dalam bab sebelumnya maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kategori yang didapatkan pada penelitian ini dinyatakan bahwa gerakan pada posisi *forehand* mendapatkan hasil yang termasuk baik, sedangkan pada posisi *backhand* masih banyak yang perlu dalam perbaikan.
2. Berdasarkan dua posisi yang mendapatkan hasil yang berbeda maka disimpulkan bahwa terjadi ketidak sempurnaan gerak dari ketidak seimbangan hasil tersebut.
3. Posisi *backhand* lebih sulit dikuasai dan itu membuat gerakan *indain dribble* tidak seimbang pada saat bergerak.
4. Gerakan *indian dribble* sangat diperlukan dan merupakan gerakan *dribble* yang penting jika gerakan tersebut didapatkan dengan sempurna.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pembahasan penelitian maka peneliti mendapatkan berbagai saran sebagai berikut:

1. Diharapkan agar penelitian ini tidaklah hanya sebagai penelitian saja namun harapannya dengan adanya analisis gerak yang menggunakan *softwer*

*kinovea* ini bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih khususnya cabang *hockey* umumnya disemua cabang olahraga yang membutuhkan.

2. Kepada para atlet agar mempelajari teknik-teknik dasar dengan kebenaran gerak yang lebih baik karena kebenaran gerak sangat mendukung dalam keberhasilan.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berlatih teknik khususnya teknik *indian dribble*.