

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Dalam melakukan latihan *dribble* hendaknya latihan harus efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan *dribble* itu sendiri.
2. Latihan *dribble* hendaknya menarik atau tidak membosankan untuk dilakukan dimana terdapat unsur bermain dalam permainan tersebut.
3. Saling mengerti dan memahami antar atlet dalam melakukan bentuk latihan tersebut maka atlet akan termotivasi untuk melakukan latihan dan tujuan latihan itu sendiri akan tercapai.
4. Dengan pengembangan bentuk latihan *dribble* dalam olahraga hoki akan bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan *dribble* itu sendiri.

#### B. Saran

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

- a. Agar produk bentuk latihan *dribble* hoki dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat hoki, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya bentuk latihan *dribblehoki* disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.
- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub hoki yang digunakan sebagai kelompok ujicoba
- d. Hasil pengembangan bentuk latihan *dribblehoki* dapat disebarluaskan pada klub-klub hoki di Indonesia.
- e. Untuk memperkuat hasil penelitian agar bentuk latihan *dribblehoki* dapat dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.