

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian di lapangan *hockey* Serbaguna Unimed dengan populasi penelitian adalah 5 orang atlet dimana pada bab sebelumnya sudah di dapat hasil dari penelitian teknik gerak *hit*. Dari hasil tabel diagram persentase keberhasilan maka ditarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah di BAB I sebelumnya yaitu :

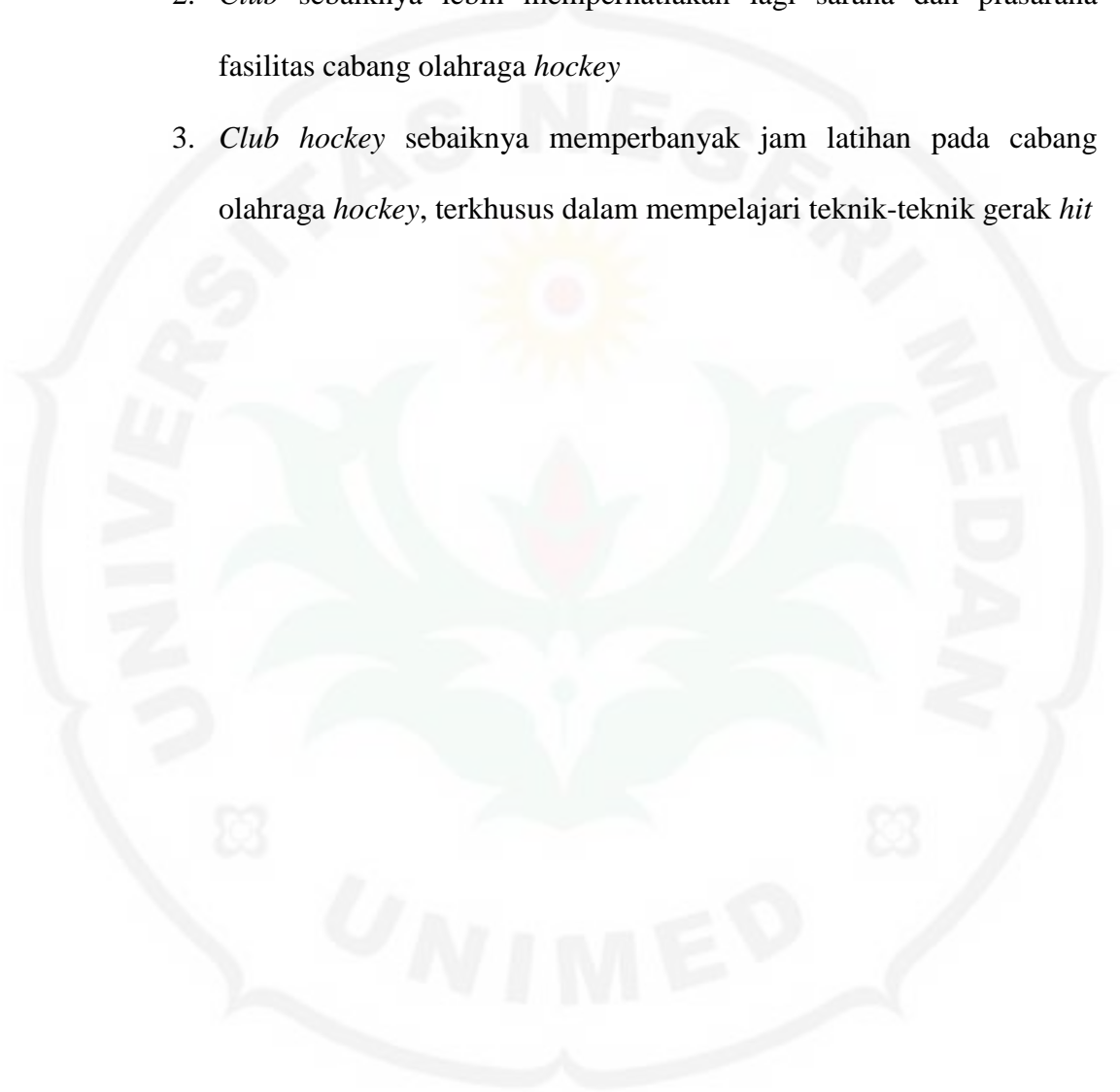
1. Menganalisis teknik gerak *hit* dapat mengetahui tingkat kebenaran biomekanika gerak, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan gerak teknik *hit* dalam permainan *hockey* lapangan pada atlet putri Unimed *Hockey Club* tahun 2016
2. Menganalisis gerak teknik *hit* dapat memperbaiki gerak teknik *hit* yang sudah dilatih sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet putri Unimed *Hockey Club* tahun 2016

#### **B. Saran**

Setelah diketahui kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dilapangan *hockey* Unimed maka penulis dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pembelajaran mengenai tehnik gerak hit pada permainan *hockey* khususnya teknik-teknik gerak hit, sebaiknya lebih diperbaiki dan diperdalam oleh atlet melalui pelatih di lapangan *hockey* serbaguna Unimed

2. *Club* sebaiknya lebih memperhatikan lagi sarana dan prasarana fasilitas cabang olahraga *hockey*
3. *Club hockey* sebaiknya memperbanyak jam latihan pada cabang olahraga *hockey*, terkhusus dalam mempelajari teknik-teknik gerak *hit*



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY