

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan:

1. Atlet hoki putri Sumatera Utara Pelatda PON XIX 2016 Jawa Barat pada fase awalan pelaksanaan terdapat 25% atlet yang sangat sesuai dengan atlet pembanding, 50% atlet sesuai dengan atlet pembanding dan 25% tidak sesuai dengan atlet pembanding.
2. Atlet hoki putri Sumatera Utara Pelatda PON XIX 2016 Jawa Barat pada fase perkenaan bola terdapat 42% atlet yang sangat sesuai dengan atlet pembanding, 50% atlet sesuai dengan atlet pembanding dan 8% tidak sesuai dengan atlet pembanding.
3. Atlet hoki putri Sumatera Utara Pelatda PON XIX 2016 Jawa Barat pada fase gerak lanjutan terdapat 8% atlet yang sangat sesuai dengan atlet pembanding, 75% atlet sesuai dengan atlet pembanding dan 17% tidak sesuai dengan atlet pembanding.

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 dicabang hokiumumnya 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 *flat slap*