

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. Berdasarkan analisis *software kinovea* menunjukkan bahwa keseluruhan gerak pada tingkat kebenaran gerak teknik *close dribble* dalam kategori baik.
2. Berdasarkan penilaian ahli olahraga *hockey* menunjukkan bahwa keseluruhan gerak pada tingkat kebenaran gerak teknik *close dribble* dalam kategori baik.

B. Saran

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

1. Analisis gerak sebaiknya dilakukan pada atlet yang pemula, pemula latihan maupun pemula secara usia agar nantinya atlet terbiasa dengan gerakan yang baik dan benar.
2. Harapan dengan adanya analisis gerak yang menggunakan aplikasi *software kinovea* ini bisa diterapkan oleh pelatih dalam melatih khususnya cabang *hockey* umumnya semua cabang olahraga yang membutuhkan.
3. Dengan penelitian ini diharapkan timbul ide-ide yang menghasilkan adanya keberlanjutan penelitian.

4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berlatih teknik khususnya teknik *close dribble*. Kepada para atlet agar mempelajari teknik-teknik dasar dengan kebenaran gerak yang lebih baik karena kebenaran gerak sangat mendukung dalam keberhasilan.
5. Dapat dijadikan referensi bagi pelatih untuk memperbaiki gerakan para atlet yang tidak sesuai dengan kebenaran gerakanya dan sebagai bahan masukan dalam menambah wawasan dan mutu mengenai teknik *close dribble* pada permainan *hockey* lapangan.