

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

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

1. Diperlukan variasi latihan penjaga gawang yang dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan penjaga gawang.
2. Adanya variasi latihan penjaga yang dikembangkan atlet yang berlatih lebih efektif dan lebih efisien.
3. Dengan variasi latihan penjaga gawang yang dikembangkan atlet lebih termotivasi dalam suasana kompetitif.

B. SARAN

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

- a. Agar produk variasi latihan penjaga gawang ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat *hockey*, sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.
- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan penjaga gawang ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.

- c. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
- d. Hasil pengembangan variasi latihan penjaga gawang yang dikembangkan ini dapat disebarluaskan pada klub-klub *hockey* di Indonesia.



THE
Character Building
UNIVERSITY