

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *Push Up* terhadap hasil kemampuan *Flick* pada atlet putra Unimed Hockey Club Tahun 2021.
2. Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Knee Tuck Jump* terhadap hasil *Flick* Unimed Hockey Club Tahun 2021.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *Push up* dan latihan *Knee Tuck Jump* terhadap hasil *Flick* pada atlet putra Unimed Hockey Club tahun 2021.

### 5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Bagi peneliti yang lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi yang mempengaruhi hasil kemampuan *Flick*.
2. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan akhir dari latihan
3. bagi para pelatih, untuk menguji kemampuan atlet gunakan alat tes yang sesuai dengan objek yang diinginkan.