

## BAB V

### PENUTUP

#### 1.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan latihan latihan *small side game* permainan *hockey*, berikut ini dirumuskan beberapa simpulan tentang produk yang didasarkan pada rumusan masalah dan pertanyaan penelitian:

1. Pengembangan latihan *small side games hockey* dilakukan dengan melalui 10 langkah penelitian dari desain Borg and Gall.
2. Pengembangan latihan *small side game* permainan *hockey* mengembangkan sebanyak 24 variasi latihan dan layak digunakan untuk digunakan dalam latihan.
3. Penelitian ini menghasilkan suatu variasi latihan teknik, taktik dan fisik yang variatif, sehingga dapat digunakan untuk meingkatkan kemampuan dalam bermain *hockey* yang dimuat dalam satu buku panduan.

#### 1.2. Saran

Adapun saran pengembangan Latihan *Small Side Game Hockey* ini yaitu:

1. Saran untuk atlet bahwa latihan *small side game hockey* ini dapat dijadikan untuk bahan meningkatkan kemampuan atlet *hockey* Sumatera Utara bentuk latihan sangat efektif dan efisien.
2. Produk dapat digunakan untuk pelatih *hockey* Sumatera Utara baik di daerah maupun dalam pemusatan latihan.
3. Produk pengembangan yang mencakup bentuk latihan teknik dasar olahraga *hockey* yang muat dalam buku panduan ini terbukti secara empiris efektif untuk meningkatkan hasil teknik dasar atlet *hockey*. Oleh karena itu, sebelum

disebarluaskan, peneliti menyarankan agar buku panduan ini dibuat latihan-latihan pendukung untuk kemampuan melakukan teknik dasar *hockey* dengan sempurna.

4. Saran untuk peneliti, penelitian relevan dapat dilakukan terkait dengan latihan *small side game* permainan *hockey* dapat dijadikan pembandingan hasil dan teori.

