

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

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

1. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *heavy bag stroke* terhadap kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan latihan *horizontal swing* terhadap kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012.
3. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *heavy bag stroke* dan latihan *horizontal swing* terhadap kemampuan *push* atlet putri Unimed Hoki Club Tahun 2012.

#### B. Saran

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.
2. Untuk meningkatkan kemampuan *push* atlet putri, kepada pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
3. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang banyak dalam permainan hoki agar bisa meningkatkan prestasi atlet putri hoki di tingkat regional maupun nasional.