

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan analisis data yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *medicine ball side throw* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *hit* pada cabang olahraga *hockey*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *kettlebell side swing* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *hit* pada cabang olahraga *hockey*.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dari *medicine ball side throw* dan *kettlebell side swing* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *hit* pada cabang olahraga *hockey*.

5.2 Saran

Saran yang penulis berikan berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data adalah:

1. Bagi pelatih atau Pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk cabang olahraga *hockey* pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip-prinsip dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk latihan yang lebih efektif dan lebih efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari pentingnya tujuan latihan tersebut.
2. Bagi pelatih khususnya cabang olahraga *hockey* lapangan, agar dalam usaha meningkatkan kecepatan hit dapat diperhatikan lagi bentuk latihan dan kebutuhannya.
3. Bagi pelaku olahraga atau lembaga pendidikan seperti FPOK, penelitian ini bisa dijadikan wawasan di bidang keilmuan khususnya bidang jurusan kepelatihan guna menambah pengetahuan dan informasi yang lebih.
4. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan teknik lain yang mempengaruhi prestasi pada cabang olahraga *hockey*.

5. Bagi pelatih dalam memulai kegiatan, harus menangani tim dalam kegiatan berlatih kekuatan untuk meningkatkan *power* dengan selalu memberi motivasi semangat agar melakukan latihan dengan maksimal dan membuka harapan ataupun keluhan atlet agar dapat mengetahui permasalahan yang disampaikan dari setiap individu atlet.
6. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian yang lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan kajian yang lebih mendalam.