BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah disusun dan telah diuji pada bagian sebelumnya tentang pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan hasil *shooting* teknik *flick* pada cabang olahraga hoki, maka penulis bisa mengambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hasil yang signifikan dari metode latihan *drill* bola diam terhadap peningkatan hasil *shooting* teknik *flick* pada cabang olahraga hoki.
2. Terdapat hasil yang signifikan dari metode latihan *drill* bola gerak terhadap peningkatan hasil *shooting* teknik *flick* pada cabang olahraga hoki.
3. Terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara metode latihan *drill* bola diam dan *drill* bola gerak. Metode latihan *drill* bola gerak lebih baik dari pada metode *drill* bola diam dalam meningkatkan hasil *shooting* teknik *flick* pada cabang olahraga hoki.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori dan bagi penulis selanjutnya mengenai pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan hasil *shooting* teknik *flick* pada cabang olahraga hoki.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih hoki untuk bisa mengambangkan kemampuan atletnya untuk meningkatkan dan menjaga performa yang lebih bagus.

5.3 Saran

Berdasarkan dari hasil pengolahan data, serta kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, penulis ingin menyampaikan saran kepada para pembaca yang terlibat dalam olahraga hoki sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan pembina atlet amatir untuk memberikan latihan teknik secara bertahap dari mudah hingga sukar yang sesuai dengan umur atau tingkatan atlet
2. Bagi peneliti berikutnya, diharapkan dapat mengoptimalkan penelitian dengan wawasan yang lebih luas, karena pada dasarnya penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna.
3. Bagi para pembaca umumnya agar bisa mengambil intisari dan manfaat dari penelitian yang penulis lakukan.