

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan menggunakan media bola bervariasi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.
2. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan menggunakan bola hoki peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan dari pelatihan menggunakan bola hoki dengan media bola bervariasi terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.

5.2 Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pembina dan pelatih UKM Hoki UPI menerapkan metode pelatihan menggunakan media bola bervariasi guna meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki. Serta menerapkan terhadap atlet agar lebih semangat dalam berlatih.
2. Bagi para atlet penjaga gawang olahraga hoki agar hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk peningkatan tujuan setiap program latihan selanjutnya guna untuk tercapainya prestasi.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu kepada penulis selanjutnya yang akan mengadakan penelitian tentang metode latihan penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan kecepatan reaksi pergerakan posisi penjaga gawang yang mempengaruhi peningkatan prestasi atlet hoki khususnya penjaga gawang.