

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan rotation drill terhadap peningkatan kecepatan reaksi penjaga gawang pada cabang 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 latihan *rotation drill* guna meningkatkan kecepatan reaksi penjaga gawang olahraga hoki.
2. Bagi para atlet penjaga gawang olahraga hoki agar hasil penelitian ini bias 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 penjaga gawang.

5.1 Rekomendasi

Atas dasar penelitian yang sudah dilakukan, maka rekomendasi yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Jumlah sampel penjaga gawang yang lebih banyak.
2. Penggunaan alat bantu latihan yang memadai.