

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pada rumusan masalah, pertanyaan, hipotesis, analisis data, dan pembahasan penelitian pada bab-bab sebelumnya, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisis data pada hipotesis pertama, ditemukan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* hoki ruangan. Pada penelitian ini, pengaruh metode latihan *drag flick training tool* lebih baik dibandingkan metode latihan *part method* dalam meningkatkan kecepatan dan ketepatan *drag flick*. Bagi para pelatih yang ingin meningkatkan kemampuan *drag flick*, bisa memakai *drag flick training tool* karena metode tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik atau memberikan efek pembelajaran yang lebih signifikan terhadap peningkatan *drag flick*.
2. Pada hipotesis kedua, ditemukan terdapat interaksi antara metode latihan *drag flick training tool* dan metode latihan *part method* dengan tingkat koordinasi terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada permainan hoki ruangan. Kedua metode memberikan pengaruh yang signifikan pada peningkatan kemampuan *drag flick*. Bagi para pelatih sebelum meningkatkan keterampilan *drag flick*, sebaiknya dilihat dahulu tingkat koordinasi atletnya. Hal tersebut dapat membantu pelatih dalam menentukan metode mana yang cocok untuk atletnya, karena kedua metode latihan ini memberikan interaksi atau pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *drag flick*.
3. Pada hipotesis ketiga, secara keseluruhan menunjukkan perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan terhadap peningkatan kecepatan dan ketepatan *drag flick* pada kelompok koordinasi tinggi. Hasil dari analisis data, dalam meningkatkan kecepatan *drag flick* pada atlet yang memiliki kemampuan koordinasi tinggi akan lebih baik jika menggunakan metode latihan *part method*. Sedangkan untuk meningkatkan ketepatan *drag flick*

pada atlet yang memiliki kemampuan koordinasi tinggi akan lebih baik menggunakan metode latihan *drag flick training tool*.

4. Selanjutnya pada hipotesis keempat, hasil penelitian sedikit berbeda dengan hipotesis penelitian. Kesimpulannya, untuk meningkatkan ketepatan *drag flick* pada atlet yang berkoordinasi rendah, lebih baik menggunakan metode latihan *drag flick training tool*, sedangkan untuk melatih ketepatan pada atlet berkoordinasi rendah, kedua metode tidak dapat dibedakan mana yang lebih baik karena keduanya tidak memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan. Maka dari itu pada atlet yang mempunyai tingkat koordinasi rendah, dalam meningkatkan ketepatan, penulis tidak bisa memberikan penjelasan metode mana yang lebih baik karena keduanya tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka implikasi yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Keberhasilan pembelajaran tidak terlepas dari penggunaan metode latihan yang baik. Dengan memanfaatkan metode dalam pembelajaran, akan meningkatkan mutu pembelajaran dan akan membuat suasana baru dalam proses pembelajaran. Selain itu, siswa atau atlet akan lebih interaktif dalam mengikuti pembelajaran, karena pembelajaran yang dilaksanakan akan menjadi menyenangkan, mudah dipahami, efektif dan efisien.
2. Pemilihan metode latihan yang tepat merupakan hal penting dalam proses pembelajaran. Salah satunya peningkatan hasil belajar siswa atau atlet yang mempunyai perbedaan pada tingkat koordinasi.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat khususnya bagi para atlet, pelatih, dan umumnya bagi para pembaca. Bagi pelatih dan atlet hoki yang akan melakukan pembelajaran *drag flick*, dapat menggunakan metode latihan *drag flick training tool* dan metode latihan *part method*. Dari hasil

temuan penelitian ini, kedua metode latihan terbukti dapat meningkatkan keterampilan *drag flick* pada atlet yang memiliki kemampuan koordinasi berbeda.

Sedangkan bagi para pembaca, penelitian ini bisa dijadikan awal pengetahuan mengenai cara peningkatan keterampilan *drag flick* pada hoki ruangan, dan penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna salah satu kekurangan yang dirasa dapat diperbaiki oleh para penulis dimasa depan yaitu dari segi jumlah sampel penelitian yang jika menurut ketentuan masih jauh dari kata sempurna serta penulis berharap penelitian ini sebaiknya lebih dikembangkan dan dikaji lagi dari bagian-bagian ilmu pengetahuan yang lebih kompleks seperti dari segi tinggi rendahnya teknik yang dimiliki sampel, progress perkembangan setiap pertemuan latihan atau kondisi fisik atlet yang berbeda-beda.