

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Untuk mencapai prestasi tinggi, dalam setiap diri individu harus tertanam sikap percaya diri, rasa tanggung jawab, ulet, kreatif, dapat bekerja sama dan ditunjang oleh kondisi fisik yang prima serta penguasaan keterampilan yang baik. Hal itu hanya dapat tercapai melalui latihan dan pengalaman bertanding sehingga semakin banyak hal itu dilakukan semakin matang sikap mental individu yang bersangkutan.

Berdasarkan pada hasil penelitian dan data dalam penelitian yang dilakukan dan sesuai dengan permasalahan, yakni kecenderungan penggunaan teknik dasar push dan teknik hit dalam pertandingan hoki antar perguruan tinggi se-Indonesia di Ujungpandang tahun 1994, maka penulis simpulkan sebagai berikut :

1. Dilihat dari banyaknya penggunaan teknik dasar push dan hit yang diprosentasekan, maka teknik push memperoleh nilai 53.23%, sedangkan teknik hit sebesar 46.77%. Hal ini menunjukkan kalau teknik push lebih cenderung dipergunakan oleh para pemain dalam suatu pertandingan.
2. Dilihat dari efektifitas gerakan, ternyata teknik push lebih efektif, karena dapat dilakukan dengan cepat,

akurat, terarah tanpa adanya ayunan stik ke belakang terlebih dahulu.

3. Walaupun teknik hit kurang efektif dan produktif bila dibanding teknik push, namun demikian ternyata membuktikan teknik hit memiliki prosentase yang tidak terlalu kecil.
4. Kontribusi teknik hit dengan prosentase 46,77% dengan tingkat perbedaan 8,46% dibanding teknik push yang berprosentase 53,23%, menunjukkan bahwa teknik hit banyak digunakan oleh para pemain pada pertandingan hoki lapangan antar perguruan tinggi se Indonesia tahun 1994 selain teknik push.

B. Saran-saran.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Teknik dasar push dan hit perlu dikembangkan dan diterapkan lebih banyak porsinya pada setiap latihan guna meningkatkan keterampilan pemain pada saat pertandingan.
2. Perlunya penelitian lebih lanjut tentang penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan lebih spesifik didukung oleh penggunaan dari teknik secara keseluruhan, sehingga akan lebih tergambar teknik dasar mana yang lebih efektif dan lebih efisien, serta perlu diteliti lebih lanjut mengenai gol yang diciptakan dari teknik-teknik dasar bermain hoki.

3. Olahraga hoki mempunyai unsur-unsur pendidikan, oleh karenanya pemain harus dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Di antaranya unsur kerja sama harus diterapkan baik dalam lapangan maupun di luar lapangan, sportivitas, disiplin, berkreaitivitas, semangat juang, serta ulet.