

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Terdapat kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *indian dribble*, dengan nilai sig.  $0.005 < 0.05$  kelincahan memberikan kontribusi sebesar 46% terhadap keterampilan *indian dribble* pada ekstrakurikuler *hockey* di SMA Negeri 26 Garut.

Terdapat kontribusi koordinasi mata dan tangan terhadap keterampilan *indian dribble*, dengan nilai sig.  $0.006 < 0.05$  koordinasi mata dan tangan memberikan kontribusi sebesar 44,8% terhadap keterampilan *indian dribble* pada ekstrakurikuler *hockey* di SMA Negeri 26 Garut.

Terdapat kontribusi kelincahan dan koordinasi mata dan tangan terhadap keterampilan *indian dribble*, dengan nilai sig.  $0.000 < 0.05$  kelincahan dan koordinasi mata dan tangan memberikan kontribusi sebesar 78,1% terhadap keterampilan *Indian dribble* pada ekstrakurikuler *hockey* di SMA Negeri 26 Garut, sedangkan sisanya sebesar 21,9 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Besaran kontribusi kelincahan lebih besar dibandingkan kontribusi dari koordinasi mata tangan. Besaran kontribusi kelincahan terhadap keterampilan *indian dribble* sebesar 46% sedangkan kontribusi koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *indian dribble* sebesar 44,8%

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan Rekomendasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan sebagai berikut:

##### 5.2.1 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu: Sebagai bahan pertimbangan dalam latihan kelincahan dengan menggunakan *zig-zag run test*, latihan koordinasi mata dan tangan menggunakan tes lempar tangkap bola tennis, dan latihan keterampilan *indian dribble* menggunakan tes *zig-zag indian dribble*, supaya dapat meningkatkan kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler hoki SMA Negeri 26 Garut hingga hasil yang maksimal.

### 5.2.2 Rekomendasi

- 1) Bagi pelatih : Hasil penelitian ini digunakan sebagai tolak ukur dan bahan evaluasi bagi pelatih dalam melakukan keterampilan *indian dribble* siswa yang telah dicapai dengan memperhatikan beberapa faktor kondisi fisik yang tepat guna meningkatkan prestasi dalam permainan hoki
- 2) Bagi atlet : Bahwa dengan memiliki faktor pendukung yang maksimal akan mampu meningkatkan kemampuan dan kemahiran dalam melakukan keterampilan *indian dribble* pada permainan hoki untuk memperoleh prestasi yang baik pula.
- 3) Kepada Pihak Ektrakurikuler *Hockey* SMA Negeri 26 Garut untuk memperhatikan sarana dan prasarana latihan olahraga, khususnya olahraga hoki agar atlet dapat meningkatkan prestasinya dalam olahraga hoki.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya :
  - a) Agar mendapatkan hasil yang akurat, maka perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan *indian dribble* sehingga didapatkan hasil yang lebih luas, tidak hanya komponen fisik tetapi juga bisa dari segi psikologinya seperti kecemasan mental atau dari segi kesehatan dan lainnya.
  - b) Penelitian ini juga bisa dikembangkan dalam bidang *sport science* seperti dalam *sport biomechanic*, biomekanik dapat mempelajari teknik dan sistem pelatihan serta mengembangkan cara untuk membuatnya lebih efisien. Ini dapat mencakup penelitian dasar, seperti bagaimana posisi tangan memengaruhi keterampilan *indian dribble* seseorang ketika bermain hoki.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang dapat disampaikan peneliti, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya prestasi olahraga hoki dan dapat dijadikan sumber informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya.