

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Tidak Terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot lengan terhadap kemampuan mendorong bola stik terbalik (*reverse push*) pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.
- 2) Terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan punggung terhadap kemampuan mendorong bola stik terbalik (*reverse push*) pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.
- 3) Tidak terdapat hubungan yang berarti antara daya ledak otot lengan dan kelentukan punggung terhadap kemampuan mendorong bola stik terbalik (*reverse push*) pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Dalam cabang olahraga Hoki, kemampuan fisik seperti daya ledak otot lengan tidak sepenuhnya berpengaruh dalam melakukan teknik mendorong bola stik terbalik (*reversh push*). Sesuai dengan hal tersebut maka disarankan agar

pelatih memperhatikan kontribusi lain selain kemampuan fisik daya ledak otot lengan dalam memberikan program latihan.

2. Selain daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*) juga perlu diperhatikan oleh para pelatih hoki. Karena kelentukan sangat dibutuhkan untuk pergerakan pemain dalam melakukan gerak tipu terhadap musuh dan juga diperlukan untuk melakukan kemampuan mendorong bola stik terbalik (*revers push*). Oleh karena itu diharapkan para pelatih memberikan program latihan untuk kelentukan.
3. Dalam permainan hoki mempunyai teknik dalam bermain. Diantaranya yaitu teknik menggiring (*mendribble*) bola, mengoper (*passing*) bola serta teknik menembak (*shooting*). Maka sebaiknya agar peneliti-peneliti yang lain dapat membuat penelitian tentang teknik-teknik yang ada pada cabang olahraga hoki.
4. Cabang olahraga hoki merupakan cabang yang sudah berkembang. Untuk itu hendaknya para peneliti lain dapat membuat penelitian ada cabang olahraga hoki.