

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian yang dilakukan dalam penerapan latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan indiana dribble pada ekstrakurikuler permainan *hockey indoor* putra SMAN 46 Jakarta adalah dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan indiana dribble dengan melalui beberapa siklus dari siklus pertama menghasilkan peningkatan tetapi tidak signifikan maka dilakukan tindakan kedua dan menghasilkan peningkatan yang sesuai yang di harapkan dan tindakan tidak di lanjutkan atau berhenti pada siklus kedua.

#### **B. Implikasi**

Memperhatikan hasil penelitian, penerapan latihan *footwork* untuk meningkatkan kemampuan *indiana dribble* pada ekstrakurikuler permainan *hockey* ruangan putra SMA 46 Jakarta, para pelatih dapat melakukan kombinasi latihan dengan menggunakan metode latihan *footwork* dalam hal meningkatkan kemampuan teknik *dribble hockey*.

#### **C. Saran**

Memperhatikan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi temuan-temuan yang diuraikan sebelumnya maka disarankan:

1. Bagi pelatih

Dapat menerapkan metode latihan *footwork* sebagai salah satu alternatif pilihan penerapan metode dalam meningkatkan hasil keterampilan *indiana dribbl*, secara langsung dapat meningkatkan kualitas kemampuan siswa ekstrakurikuler hoki ruangan di sekolah khususnya pada keterampilan *indiana dribble*

2. Bagi sekolah

Sebagai masukan di dalam merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan metode latihan serta mengambil kebijakan strategi yang menunjang keberhasilan ekstrakurikuler tersebut.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain untuk lebih memperdalam dan memperluas kajian pada penerapan metode latihan *footwork* untuk meningkatkan keterampilan *indiana dribble* khususnya dan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.