

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 4,67. Selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $n-1 = 30 - 1 = 29$, diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,045, dengan demikian nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$ atau $4,67 > 2,045$. Sehingga jelas bahwa hasil di atas menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan terbukti nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$ dapat dinyatakan bahwa permainan tradisional dalam pemanasan (*warming-up*) mempunyai pengaruh terhadap motivasi latihan pada atlet hoki Universitas Negeri Jakarta.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa implikasi sebagai berikut :

1. Penerapan permainan tradisional pada pemanasan (*warming-up*) dapat meningkatkan motivasi latihan mahasiswa KOP Hoki Faklutas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Jakarta.
2. Penerapan permainan tradisional pada pemanasan (*warming-up*) ini membantu pelatih mempermudah proses latihan dalam upaya mencapai tujuan dari latihan.

3. Penerapan permainan tradisional dalam pemanasan (*warming-up*) ini ternyata dapat meningkatkan motivasi latihan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran:

1. Bagi pelatih

Dapat menerapkan permainan tradisional sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan motivasi latihan melalui pemanasan (*warming-up*) sebelum diberikan materi latihan.

2. Bagi KOP Hoki FIK UNJ

Sebagai masukan didalam merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan serta menyusun program latihan yang menunjang keberhasilan latihan.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain untuk lebih memperdalam dan memperluas kajian pada permainan tradisional lainnya.