

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *dribble* pada Atlet *Hockey* Putra Kabupaten Sintang.

Sementara itu, hasil penelitian dari permasalahan khusus untuk menjawab rumusan masalah secara khusus yaitu sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X1) terhadap keterampilan *dribble* (Y) pada atlet *hockey* putra Kabupaten Sintang karena angka signifikansi (P) sebesar  $0.448 < 0.576$  (lebih kecil dari 0.576).
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan (X2) terhadap keterampilan *dribble* (Y) pada atlet *hockey* putra Kabupaten Sintang karena angka signifikansi (P) sebesar  $0.300 < 0.576$  (lebih kecil dari 0.576).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan (X1) dan kekuatan otot lengan (X2) terhadap keterampilan *dribble* (Y) pada atlet *hockey* putra Kabupaten Sintang karena angka signifikansi (P) sebesar  $0.083 < 0.576$  (lebih kecil dari 0.576).

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan pada penelitian ini, dapat disarankan beberapa hal, antara lain:

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melibatkan variabel-variabel bebas atau independent variabel (X) lainnya yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya kedisiplinan ilmu keolahragaan.
2. Dalam melakukan *dribble* supaya mendapatkan hasil yang lebih maksimal maka faktor pada kelincahan dan kekuatan otot lengan perlu ditingkatkan

lebih serius, untuk menunjang dalam mengaplikasikan keterampilan *dribble*.

3. Bagi para pelatih *hockey* diharapkan menerapkan latihan kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan *dribble* saat pelatihan *hockey* dengan berbagai bentuk model latihan