

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Analisis data yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1. Ada pengaruh latihan lemparan atas dengan *fungo hit fly ball* terhadap hasil pukulan *Swing Softball* pada mahasiswa PJKR Unwahas 2018 peningkatannya sebesar 3.18 bila di rubah dalam persen 28 %.
- 5.1.2. Ada pengaruh latihan lemparan atas dengan *soft toss ball* terhadap hasil pukulan *Swing Softball* pada mahasiswa PJKR Unwahas 2018. peningkatannya sebesar 3.40 bila di rubah dalam persen 34 %.
- 5.1.3. Kedua jenis Latihan tersebut latihan *soft toss ball* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *Fungo hit fly ball* terhadap hasil pukulan *Swing Softball* pada mahasiswa PJKR Unwahas 2018, dengan pengaruh kedua variabel bebas terhadap variabel terikat, sebesar 34% untuk latihan menggunakan *Soft toss ball* dan 28% untuk latihan menggunakan *Fungo Hit Fly Ball*, bernilai positif artinya semakin besar banyak variasi latihan maka akan dapat menambah kemampuan hasil pukulan *Swing Softball* pada mahasiswa PJKR Unwahas 2018.

5.2. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

- 5.2.1. Timbulnya inisiatif dari pelatih atau dosen untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *Swing Softball* mahasiswa PJKR Unwahas.
- 5.2.2. Timbulnya semangat dari para mahasiswa PJKR Unwahas untuk meningkatkan kemampuan pukulan *Swing Softball* dengan giat berlatih.
- 5.2.3. Mahasiswa PJKR Unwahas tidak memiliki persepsi yang asing terhadap bentuk-bentuk dan metode-metode latihan yang di berikan oleh setiap pelatih atau dosen.
- 5.2.4. Menghilangkan anggapan setiap Mahasiswa PJKR Unwahas terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan pukulan yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.
- 5.2.5. Mahasiswa PJKR Unwahas menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui batas kemampuan pukulan yang dimilikinya di karenakan proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan teoritis.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

- 5.3.1. Pada saat penelitian pada Mahasiswa PJKR Unwahas yang menjadi sampel penelitian bersifat heterogen untuk status ekonomi keluarganya sehingga menyulitkan dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin

mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu, istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

5.3.2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah Mahasiswa PJKR Unwahas yang aktif latihan sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

5.4. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 5.4.1. Bagi Mahasiswa PJKR Unwahas pada khususnya mata kuliah TP. Softball umumnya agar menggunakan metode latihan lemparan atas dengan *Fungo Hit Fly Ball* Dan *Soft Toss Ball* untuk meningkatkan kemampuan pukulan *Swing* Softball.
- 5.4.2. Bagi pelatih ataupun pihak Dosen pada mata kuliah TP. Softball agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *Swing* Softball dengan program latihan yang bervariasi.
- 5.4.3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan pukulan *Swing* Softball seperti; usia, kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.