

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasannya dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

- 1.) Ada pengaruh latihan *pitching slingshot* jarak tetap sebesar 41,66% terhadap hasil lemparan *pitcher softball* pada Mahasiswa PJKR semester 4 Unwahas 2018.
- 2.) Ada pengaruh latihan *pitching slingshot* jarak bertahap sebesar 53,46% terhadap hasil lemparan *pitcher softball* pada Mahasiswa semester 4 Unwahas 2018.
- 3.) Latihan *pitching slingshot* jarak bertahap lebih berpengaruh sebesar 53,46% daripada latihan *pitching slingshot* jarak tetap sebesar 41,66% terhadap hasil *pitching softball* Mahasiswa PJKR semester 4 Unwahas tahun 2018.

5.2. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

- 1.) Timbulnya inisiatif dari pelatih atau dosen untuk membuat variasi latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan *pitching softball*.
- 2.) Timbulnya semangat dari para mahasiswa semester 4 Unwahas untuk meningkatkan kemampuan *pitching softball*.

- 3.) Mahasiswa PJKR semester 4 Unwahas tidak memiliki persepsi yang asing terhadap bentuk-bentuk dan metode-metode latihan *pitching* yang di berikan oleh setiap pelatih atau dosen.
- 4.) Mahasiswa semester 4 Unwahas menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui kemampuan diri sendiri dikarenakan 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:

- 1.) Pada saat penelitian pada Mahasiswa PJKR semester 4 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.
- 2.) Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah Mahasiswa semester 4 Unwahas yang aktif latihan sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

5.4. Saran

Dari hasil kesimpulan penelitian maka penulis mengajukan saran sebagai berikut:

- 1.) Untuk mendapatkan hasil *pitching* yang bertenaga dan akurat, maka perlu memperhatikan teknik dasar *slingshot* dengan memberikan basis latihan lemparan secara terprogram.
- 2.) Saat latihan *pitching*, perlu menekankan teknik-teknik dasar yang benar dan mudah dipahami, terutama bagi pemain pemula, sehingga mampu menguasai teknik *pitching* dengan benar dan menghasilkan lemparan yang tepat sasaran.
- 3.) Bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, hendaknya menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi agar diperoleh hasil yang lebih optimal.

