

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

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

- 1.) Ada pengaruh latihan pukulan bola diam sebesar 29,86% terhadap hasil pukulan *softball* pada Mahasiswa PJKR Unwahas semester 4 tahun 2017/2018.
- 2.) Ada pengaruh latihan pukulan bola bergerak sebesar 38,19% terhadap hasil pukulan *softball* pada Mahasiswa PJKR Unwahas semester 4 tahun 2017/2018.
- 3.) Latihan pukulan bola bergerak lebih berpengaruh sebesar 38,19% dari pada latihan pukulan bola diam sebesar 29,86% terhadap hasil pukulan *softball* pada Mahasiswa PJKR Unwahas semester 4 tahun 2017/2018.

5.2. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

- 1.) Mahasiswa PJKR Unwahas semester 4 tahun 2017/2018 lebih termotivasi lagi untuk meningkatkan kemampuan teknik pukulan pada permainan *softball*.
- 2.) Pelatih maupun dosen memiliki banyak variasi latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik pukulan pada permainan *softball*.
- 3.) Mahasiswa PJKR Unwahas semester 4 tahun 2017/2018 tidak memiliki anggapan yang asing pada bentuk maupun metode latihan yang di berikan oleh setiap pelatih atau dosen.

- 4.) Mahasiswa PJKR Unwahas semester 4 tahun 2017/2018 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:

- 1.) Pada saat penelitian pada Mahasiswa PJKR Unwahas semester 4 tahun 2017/2018 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 PJKR Unwahas semester 4 tahun 2017/2018 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.) Bagi mahasiswa dalam melatih pukulan *softball* perlu berlatih secara terprogram agar lebih efektif dan efisien.
- 2.) Bagi pelatih atau dosen kedua latihan ini dapat dijadikan variasi latihan untuk meningkatkan hasil pukulan.

- 3.) Bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, hendaknya menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi agar diperoleh hasil yang lebih optimal.

