

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada pembahasan bab sebelumnya. Maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa dari hasil *pre test* dan *post test* metode praktek padat dengan metode praktek distribusi terhadap ketepatan lemparan atas yang diberikan kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler softball. Maka penulis menyimpulkan bahwa:

- a. Pada kegiatan ekstrakurikuler permainan softball terbukti bahwa terdapat peningkatan pada metode praktek padat secara signifikan melalui hasil pembelajaran ketepatan lemparan atas.
- b. Pada kegiatan ekstrakurikuler permainan softball terbukti bahwa terdapat peningkatan pada metode praktek distribusi secara signifikan melalui hasil pembelajaran ketepatan lemparan atas.
- c. Pada kegiatan ekstrakurikuler permainan softball terbukti bahwa metode praktek distribusi lebih berpengaruh secara signifikan daripada metode praktek padat melalui hasil pembelajaran ketepatan lemparan atas

## B. Saran

Dari gambaran hasil penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dari analisis data dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan di atas oleh penulis, maka penulis memberikan saran. Adapun saran-saran tersebut adalah:

1. Bagi para pembina, pelatih, siswa dan pembaca pada umumnya agar menerapkan metode pembelajaran praktek distribusi dalam rangka meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar melempar pada permainan softball dalam pelaksanaan program pembelajarannya.
2. Kegiatan ekstrakurikuler softball sebaiknya dibina lebih baik lagi oleh tiap sekolah, dengan harapan dapat memberikan manfaat yang nyata bagi peningkatan pembelajaran melempar pada permainan softball.
3. Sekolah harus lebih memperhatikan dan mementingkan akan kegiatan siswa baik kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, karena kegiatan tersebut menunjang terhadap kemampuan perkembangan kebugaran jasmani siswa.
4. Siswa bisa lebih memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang positif seperti kegiatan ekstrakurikuler softball yang ada di sekolah.
5. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, penulis sarankan supaya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sarana dan prasarana yang lebih lengkap dan jumlah sampel yang lebih banyak, serta kajian yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, *Suharsimi* (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.

Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Arti Kata. Tersedia: <http://www.artikata.com/translate.php>. (April 2012)

Bethel, Dell. ( 1987). *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara.

Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. CV

Tambak Kusuma

Juliantine, T., Yudiana, Y. dan Subarjah, H. (2007) *Teori Latihan*. Bandung :

FPOK UPI.

Mahendra, Agus. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung :

Fpok UPI.

Murray, Steven., dan Udermann, Brian. (2003) *Massed Versus Distributed*

*Practice: Which is Better?*. Dalam *Cahverd Jurnal* [Online], Vol 28 (1), 4

halaman. Tersedia: [http://www.mesastate.edu/shared/facprofiles/documents/](http://www.mesastate.edu/shared/facprofiles/documents/MassedversusDistributedPracticeWhichisBetter.pdf)

*MassedversusDistributedPracticeWhichisBetter.pdf* [2 april 2012]

Nurhasan dan Cholil, D. Hasanudin. (2007). *Tes dan Pengukuran Pendidikan*

*Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

Parno. (1992). *Olahraga Pilihan Softball*: Departemen Pendidikan dan

Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek

Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suparlan Ajang, dkk. (2008). *Modul Pembelajaran Softball*. Bandung: Fpok UPI.

Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1988).

*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Wikipedia. Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki/sofbol>. (15 April 2012)

<http://ezinearticles.com/?Recovery-from-Strenuous-Sports> (3 Maret 2012)

<http://ifptasya.wordpress.com/2011/01/11/pemenuhan-kebutuhan-istirahat-dan->

[tidur4ns/](#) (3 Maret 2012)