

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan

1. Latihan *toss ball* menggunakan Metode bagian memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan hasil pukulan dalam olahraga permainan *softball*.
2. Latihan *toss ball* menggunakan metode keseluruhan memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan hasil pukulan dalam olahraga permainan *softball*.
3. Jika dibandingkan antara kedua metode tersebut maka tidak ada perbedaan peningkatan yang signifikan antara latihan *toss ball* menggunakan metode bagian dengan latihan *toss ball* menggunakan metode keseluruhan terhadap hasil pukulan dalam olahraga permainan *softball*.

B. Saran

Berdasarkan penelitian penulis yang telah dilaksanakan, ditemukan bahwa latihan *toss ball* menggunakan metode bagian dengan latihan *toss ball* menggunakan metode keseluruhan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil pukulan dalam olahraga permainan *softball*, akan tetapi tidak ada perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan *toss ball* menggunakan metode bagian dengan latihan *toss ball* menggunakan metode keseluruhan terhadap hasil pukulan dalam olahraga permainan *softball*. Oleh karena itu penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Dalam proses pelatihan sebaiknya pelatih menerapkan berbagai metode pembelajaran karena dengan beragamnya metode yang digunakan akan membuat pembelajaran tidak monoton dan tidak membosankan. Dari

hasil penelitian ini terbukti bahwa metode pembelajaran bagian maupun metode pembelajaran keseluruhan dapat digunakan untuk pembelajaran memukul. Sehingga disarankan pelatih menerapkan kedua metode tersebut, khususnya untuk pembelajaran memukul dalam olahraga permainan *softball*.

2. Kepada pemain/atlet kedua metode latihan memukul *toss ball* menggunakan metode bagian dan latihan *toss ball* menggunakan metode keseluruhan dapat digunakan untuk meningkatkan hasil pukulan dalam olahraga permainan *softball*.