

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Dari hasil pengolahan data dan pembahasan serta analisis data yang telah peneliti lakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil lemparan teknik *windmill* dari segi akurasi termasuk kedalam kriteria “Cukup”. Sedangkan dari segi kecepatan termasuk kedalam kriteria “Kurang”.
2. Hasil lemparan teknik *windmill jumping* dari segi akurasi termasuk kedalam kriteria “Baik”. Sedangkan dari segi kecepatan termasuk kedalam kriteria “Baik”
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik *windmill* dan *windmill jumping* terhadap akurasi dan kecepatan lemparan *pitcher* dalam olahraga softball.

#### B. Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi dari peneliti yang ingin disampaikan setelah mengetahui hasil penelitian yang telah didapatkan antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan ini hanyalah untuk menggambarkan hasil lemparan saja, maka dari itu peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar lebih fokus untuk menganalisa dari segi biomekanik untuk mengetahui perbedaan yang lebih jelas.
2. Pelatih : salah satu faktor kegagalan dalam melakukan *pitching* dalam pertandingan softball yaitu mental para *pitcher* saat melakukannya, kemudian juga dari aspek kondisi fisik *pitcher* yang sangat menentukan untuk melakukan suatu teknik lemparan secara stabil dan terus menerus. Jadi diharapkan untuk para pelatih selain melatih dari segi teknik dan fisik pelatih juga harus mengetahui dan melatih para atletnya

dari segi mentalnya. Sehingga tidak membuang peluang dengan cuma-cuma.

3. Lembaga : apabila sudah memiliki alat atau laboratorium olahraga bisa membantu dalam bidang analisis gerak maupun benda (bola), sehingga dapat meningkatkan tingkat keberhasilan masuknya lemparan ke *strike zone* dan kedepannya bisa mengembangkan penelitian ini secara spesifik.
4. Atlet : setelah mengetahui hasil lemparan ini maka para atlet bisa lebih banyak berlatih lagi khususnya di bidang *pitching*. Sehingga memiliki tingkat akurasi *pitching* yang baik.