

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penggunaan bola besar dapat meningkatkan keterampilan gerak lempar-tangkap secara signifikan pada permainan kasti siswa putri di SMA Negeri 1 Lembang.
2. Penggunaan bola kecil dapat meningkatkan keterampilan gerak lempar-tangkap secara signifikan pada permainan kasti siswa putri di SMA Negeri 1 Lembang
3. Penggunaan bola besar memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan menggunakan bola kecil terhadap peningkatan keterampilan gerak lempar-tangkap pada permainan kasti siswa putri di SMA Negeri 1 Lembang

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para guru penjasorkes, siswa putri dan pembaca pada umumnya agar dalam pembelajaran lempar tangkap bola pada permainan kasti menggunakan bola besar sebagai media atau alat bantu pembelajarannya.
2. Dalam upaya meningkatkan hasil pembelajaran lempar tangkap bola, sebaiknya menggunakan media atau alat bantu bola besar, sedangkan untuk variasi pembelajarannya dapat menggunakan bola kecil.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek keterampilan gerak, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal yang berhubungan dengan keterampilan gerak lainnya yang mempengaruhi hasil pembelajaran pada materi permainan bola kasti (materi bola kecil).

Gilang Dwi Pangestu, 2015

Pengaruh Penggunaan Bola Besar Dan Bola Kecil Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Lempar Tangkap Bola Pada Permainan Kasti Siswa Putri Di SMAN 1 Lembang
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.