

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari penelitian dan pembahasan mengenai perbandingan *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap akurasi dan kecepatan lemparan dalam olahraga *softball* maka dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap akurasi lemparan dalam olahraga *softball*.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap kecepatan lemparan dalam olahraga *softball*.

### B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan mengenai perbandingan *overhand throw* dan *sidehand throw* terhadap akurasi dan kecepatan lemparan dalam olahraga *softball*, maka penulis memberikan saran, antara lain :

1. *overhand throw* dan *sidehand throw* dapat digunakan dalam latihan *softball* oleh para pelatih dalam memberikan latihan melempar pada atletnya untuk meningkatkan akurasi dan kecepatan lemparan dalam olahraga *softball*.
2. Kepada segenap pelatih dan pembina olahraga *softball* agar memberikan dan menerapkan jenis lemparan menggunakan *overhand throw* dan *sidehand throw* ini dalam program latihannya.
3. Kepada para atlet UKM Softball Baseball UPI Bandung supaya mencoba dan menerapkan lemparan menggunakan *overhand throw* dan *sidehand throw* sehingga pada akhirnya bisa menerapkan kedua teknik ini ketika dalam permainan *softball*.
4. Kepada para atlet UKM Softball Baseball UPI Bandung agar lebih ditingkatkan lagi latihan teknik melempar dan teknik yang lainnya.