

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data pada bab sebelumnya, maka penulis dapat mengemukakan beberapa kesimpulan, yaitu:

Metode distribusi memiliki pengaruh yang lebih baik dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar memukul bola kasti dibandingkan dengan metode padat.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan dan kesimpulan yang didapat dari penelitian tersebut, penulis mengajukan beberapa saran yaitu:

1. Kepada para guru, pelatih, dan pembina mengenai pengembangan permainan Bola Kasti di sekolah agar mempergunakan metode distribusi dalam proses pembelajaran Bola Kasti
2. Kepada para siswa dalam proses mempelajari Bola Kasti, diharapkan untuk belajar dengan bersungguh-sungguh agar tercapai peningkatan keterampilan memukul bola dalam permainan Bola Kasti.
3. Kepada para peneliti berikutnya, agar meneliti lebih lanjut tentang perbandingan penggunaan metode distribusi dengan metode padat untuk pengembangan lebih luas, serta kegunaanya terhadap cabang olahraga lainnya.