

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis stastitika mengenai peningkatan *speed bat* melalui latihan *batting* menggunakan *weight bat*, maka penulis menarik kesimpulan bahwa : “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *batting* menggunakan *weight bat* terhadap *speed bat* pada cabang olahraga *softball*.” Dengan hasil peningkatan yang signifikan antar *pre-test* dan *post-test* di dalam latihan *batting* menggunakan *weight bat*.

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil pengolahan data, serta kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, penulis ingin menyampaikan saran kepada para pelatih *softball* kiranya dapat mengembangkan kemampuan atlet binaannya.

- 5.2.1. Bagi para pelatih agar mengetahui lebih speisifik terhadap peningkatan *speed bat* melalui latihan *batting* menggunakan *weight bat* khususnya pada cabang olahraga *softball*.
- 5.2.2. Bagi pelatih kiranya dapat memperhatikan kebugaran jasmani para atlet nya agar memiliki kebugaran yang sangat baik menjelang pertandingan.
- 5.2.3. Bagi peneliti selanjutnya perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut dengan jumlah sample yang lebih banyak, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dari penelitian yang penulis lakukan.