

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Peneliti menyimpulkan dari hasil penelitian. Hal tersebut berdasarkan fakta dan data yang diperoleh penulis dari lapangan. Dengan kata lain, penarikan kesimpulan harus didasarkan pada pengolahan data yang telah dilakukan, bukan atas angan-angan atau keinginan peneliti. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyimpulkan pada kelompok eksperimen yang melakukan latihan menggunakan karet lateks terdapat pengaruh pada *kecepatan overhandthrow* pada kedua kelompok eksperimen dan kontrol namun setelah dilakukan uji menggunakan *independent sample test* pada kedua kelompok terlihat adanya perbedaan peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberikan *treatment* menggunakan karet lateks terjadi peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya melakukan latihan biasa.

#### 5.2 Rekomendasi

Rekomendasi dalam penelitian ini disusun berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas bahwa pelatihan menggunakan karet lateks dapat meningkatkan kecepatan *overhandthrow* secara signifikan. Maka dari itu, peneliti mengajukan rekomendasi, yaitu :

1. Bagi pelatih untuk memasukkan program latihan dengan menggunakan karet lateks di setiap proses latihan.
2. Bagi lembaga diharapkan hasil penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan bermanfaat bagi semua pihak dari penulis berharap kedua pihak lembaga agar penelitian ini dilakukan dengan sampel yang lebih besar.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian dengan cakupan yang lebih

Qisty Hardiani, 2019

**PENGARUH PENGGUNAAN KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN  
OVERHANDTHROW CABANG OLAHRAGA SOFTBALL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

luas lagi karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta biaya.

Qisty Hardiani, 2019

***PENGARUH PENGGUNAAN KARET LATEKS TERHADAP KECEPATAN  
OVERHANDTHROW CABANG OLAHRAGA SOFTBALL***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu