

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Dalam melakukan latihan *throwing* hendaknya latihan harus efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan *throwing* dan hasil lemparan itu sendiri.
2. Latihan *throwing* hendaknya menarik atau tidak membosankan untuk dilakukan dimana terdapat beberapa variasi dalam *heading* tersebut.
3. Dengan beberapa variasi latihan *throwing* maka atlet akan termotivasi untuk melakukan latihan dan tujuan latihan itu sendiri akan tercapai
4. Dengan pengembangan variasi latihan *throwing* pada olahraga softball akan bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan lemparan itu sendiri.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa kepada pelatih disebarluaskan sebaiknya model variasi latihan *throwing* pada club USBC ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemas, isi dan materi Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, jumlah *club softball* yang digunakan sebagai kelompok ujicoba. Hasil pengembangan variasi latihan *throwing* pada club softball dapat disebarluaskan pada club softball, dan club softball yang ada di medan maupun diluar provinsi sumatera utara. Subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas dari dari

Jumlah subyek maupun dari jumlah club softball yang digunakan sebagai kelompok uji coba sehingga lebih valid. Dan bagi atlet dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti baiknya dapat menambah dan menguasai berbagai variasi latihan dan menambah keterampilan atlet dalam melakukan lemparan pada permainan softball.



THE
Character Building
UNIVERSITY