

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara Kekuatan Otot Lengan dengan Keterampilan Pukulan *Bunt Softball* Pada Mahasiswa Klub *Softball* Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara Koordinasi Mata Tangan dengan Keterampilan Pukulan *Bunt Softball* Pada Mahasiswa Klub *Softball* Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan secara bersama-sama dengan Keterampilan Pukulan *Bunt Softball* Pada Mahasiswa Klub *Softball* Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Dalam meningkatkan keterampilan pukulan *bunt softball* disarankan para pemain atau atlet untuk melatih kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan untuk mendapatkan hasil pukulan yang baik khususnya pada cabang olahraga *softball*.
2. Untuk mendapatkan keterampilan yang baik maka diperlukan peningkatan latihan kekuatan otot lengan, latihan koordinasi mata tangan, dan latihan keterampilan pukulan *bunt softball* yang lebih baik dan benar – benar dapat dimaksimalkan.
3. Menjadi bahan introspeksi diri bagi peneliti dan para pelatih dalam membuat program latihan dan memilih metode latihan yang tepat yang akan diberikan kepada para atlet khususnya atlet *softball* agar dapat tercapainya tujuan dari latihan tersebut serta selalu melakukan evaluasi secara umum.