

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur tahun 2015 adalah :

1. Model Latihan Media Visual Gerak efektif meningkatkan kemampuan memukul bola pada pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur tahun 2015.
2. Model Latihan Media Visual Gerak efektif meningkatkan dan berpengaruh terhadap kemampuan memukul bola pada pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur tahun 2015.
3. Latihan dengan menggunakan Model Latihan Media visual Gerak lebih efektif dari Model Latihan media Visual Diam untuk meningkatkan kemampuan memukul bola pada pemain *softball* SMPN 74 Jakarta Timur tahun 2015.

B. Saran

Berdasarkan temuan hasil penelitian ini khususnya untuk melatih kemampuan memukul bola *softball* pada pemain *softball*, maka beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa dan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta hendaknya mengetahui bahwa latihan dengan model latihan media visual gerak lebih efektif untuk meningkatkan hasil pukulan pada pemain *softball* dari pada latihan dengan model latihan media visual diam
2. Penelitian ini dapat ditindaklanjuti dengan penelitian lain, yang mengkaji variabel - variabel penting penunjang kemampuan memukul bola *softball* pada pemain *softball* dengan melibatkan variabel dalam jumlah yang lebih banyak dan lebih kompleks, yang secara teoritik maupun empiris menunjang kemampuan memukul bola *softball* pada pemain *softball*.
3. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti kehadiran sampel, kesiapan dan kesedian sampel untuk melakukan penelitian, serta program latihan.
4. Kepada pelatih dan asisten pelatih nasional dan daerah, guru olahraga, hendaknya latihan dengan menggunakan model latihan media visual gerak difokuskan kepada para pemain *softball* pemula untuk meningkatkan kemampuan memukul bola *softball* pada pemain *softball* tersebut dan dapat menerapkan latihan tersebut guna untuk mencapai prestasi yang baik.