

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : Hasil memukul dengan melangkah kaki lebih efektif dibandingkan dengan hasil pukulan tanpa melangkah kaki terhadap hasil pukulan *softball* pada anggota putra klub *softball* Universitas Negeri Jakarta 2015.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan survei pukulan dengan melangkah dan tanpa melangkah kaki terhadap hasil pukulan *softball* pada anggota putra klub *softball* Universitas Negeri Jakarta 2015, maka saya memberi saran guna perbaikan dan pengembangan selanjutnya, antara lain :

1. Untuk menghasilkan pukulan yang jauh, disarankan untuk menggunakan teknik memukul dengan melangkah kaki karena selain ada gerak dari ayunan lengan dan pemukul kedepan saat memukul ada penambahan gerak pada saat kaki melangkah kedepan sehingga *power* yang dihasilkan bisa maksimal.
2. Keuntungan lain memukul dengan melangkah kaki, selain menambah *power* saat memukul, dengan melangkah kaki pemukul

juga dapat menentukan hasil pukulan kemana arah hasil pukulan yang akan dituju dengan melangkahkan kaki ke samping kanan atau kekiri saat melangkah.

3. Bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, hendaknya menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi agar diperoleh hasil yang optimal.