

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang dilakukan pada klub olahraga *softball* GARUDA JAKARTA adalah:

Teknik memukul menggunakan *backswing* lebih dominan berada di posisi 1 dan 4, sedangkan teknik memukul tanpa menggunakan *backswing* lebih dominan berada di posisi 2 dan 3.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti menyarankan:

1. Kepada pemain: kedua teknik memukul menggunakan *backswing* dan tanpa *backswing* dapat digunakan untuk meningkatkan hasil pukulan dalam olahraga permainan *softball*.
2. Kepada pelatih dan pembina olahraga *softball*: teknik memukul menggunakan *backswing* dan tanpa *backswing* sama - sama dapat digunakan sebagai teknik yang dapat diberikan kepada para atletnya untuk mendapatkan hasil pukulan yang optimal dalam usaha meningkatkan mutu (kualitas) memukul dalam permainan *softball*.

3. Kepada atlit yang akan melanjutkan di bidang kepelatihan agar mencoba dan menerapkan kedua bentuk latihan ini, guna menambah pengetahuan sebagai penunjang dalam meningkatkan hasil pukulan olahraga *softball*.
4. Untuk meningkatkan hasil pukulan, atlit harus menambah waktu dan jumlah latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdul Kadir. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992.
- Bethel, Dell. *Petunjuk Lengkap Softball dan Baseball*. Semarang: Dahara, 1987.
- Brockmeyer, Gretchen A. (1989) *Softball Steps to Success*. Canada: University of Calgary, 1989.
- Broto, Sudibyo. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2002.
- Cluck, Bob. *How To Hit / How To Pitch*. Illinois: Contemporary Books, 1995.
- Craig, Susan dan Johnson, Ken. *The Softball Hand Books*. Illinois: Leisure Press, 1985.
- Cumming, Park. *The Dictionary Of Sport*. New York: The Rolland Press Company, 1983.
- Direktorat Keolahragaan. *Peraturan Permainan Softball*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, 1981.
- Echols, John M. dan Shadily, Hasan. *Kamus Inggris – Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Garman, Judi. *Softball Skills and Drill The Best Book On The Basics Of The Game*. Leeds: Human Kinetics, 2001.
- Kirby, Ronald. *Introductory Biomechanics*, Athens, 1985
- Kneer, Marian E. dan McCord, Charles L. *Softball; Slow and Fast Pitch*. Iowa: W.C. Brown Co, 1976.
- Lutan, Rusli dan Berliana. *Modul Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, 2007.

Parno. *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992.

Potter, Diane L. *Softball Steps to Success*. Canada: University of Calgary, 1989.

Suparlan, Ajang, Budiana, Dian, dan Mudjihartono. *Modul Pembelajaran Softball*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia, 2008.

Wikipedia. Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki/Sofbol>

<http://baseballswingmechanics.com/06a-cocking-wrists-text/>

<http://www.dugout.softballexcellence.com/why-hitters-must-drop-their-back-shoulder/>

<http://www.dunhamssports.com>

<http://www.softballmart.com>