

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang Positif antara Kecepatan Reaksi dengan Hasil Pukulan Bola *Softball* Pada Mahasiswa Klub *Softball* Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang Positif antara Koordinasi Mata Tangan dengan Hasil Pukulan Bola *Softball* Pada Mahasiswa Klub *Softball* Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang Positif antara Kecepatan Reaksi dan Koordinasi Mata Tangan secara bersama-sama dengan Hasil Pukulan Bola *Softball* Pada Mahasiswa Klub *Softball* Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan analisis data dan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dalam meningkatkan hasil pukulan bola softball disarankan para pemain atau atlet untuk melatih kecepatan reaksi dan koordinasi mata

tangan untuk mendapatkan hasil pukulan yang baik khususnya pada cabang olahraga softball.

2. Untuk mendapatkan hasil yang baik maka diperlukan peningkatan latihan kecepatan reaksi, latihan koordinasi mata tangan, dan latihan hasil pukulan bola softball yang lebih baik dan benar – benar dapat dimaksimalkan.