

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Dengan menggunakan modifikasi alat berupa bola kertas dan pemukul kayu sebagai modifikasi dari bola softball dan pemukul softball yang sesungguhnya dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar memukul bola softball siswa sebanyak 29 % pada siswa RSBI kelas VIII.2 di SMP N 1 Bandar Lampung.
2. Dengan menggunakan modifikasi alat berupa bola rounders yang diikat tali dan pemukul kayu sebagai modifikasi dari bola softball dan pemukul softball yang sesungguhnya dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar memukul bola softball siswa sebanyak 46 % pada siswa RSBI kelas VIII.2 di SMP N 1 Bandar Lampung.
3. Dengan menggunakan modifikasi alat berupa bola plastik dan pemukul kayu sebagai modifikasi dari bola softball dan pemukul softball yang sesungguhnya dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar memukul bola softball siswa sebanyak 79 % pada siswa RSBI kelas VIII.2 di SMP N 1 Bandar Lampung.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi para siswa-siswi SMP N 1 Bandar Lampung agar mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar dalam permainan softball dan pengetahuan bermain yang berlaku sehingga kalian kemudian akan menyukai olahraga softball pada khususnya.
2. Bagi peneliti sebagai bahan referensi untuk penelitian sejenis.
3. Bagi guru pendidikan jasmani agar mau mencoba menggunakan metode mengajar yang baru yang lebih efektif, ekonomis dan menyenangkan sehingga siswa terbuka untuk melakukan banyak hal dalam olahraga yang tidak hanya mendapatkan materi gerak yang monoton sehingga siswa tertantang untuk melakukan aktifitas fisik yang lainnya.
4. Bagi mahasiswa Pendidikan jasmani Dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat tertarik untuk melakukan perbaikan pada penelitian tentang olahraga softball dalam penelitian selanjutnya.