

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hasil dari Paired Samples Test menunjukkan bahwa latihan *Two Ball Toss Drill* secara signifikan meningkatkan hasil pukulan softball atlet Club Thunder Bee, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.005 dan t hitung 3.748 yang lebih besar dari t tabel 2.306. Latihan ini tidak hanya membantu atlet memperbaiki teknik dan kekuatan pukulan, tetapi juga meningkatkan koordinasi mata-tangan serta responsivitas mereka. Dengan demikian, *Two Ball Toss Drill* terbukti efektif dalam meningkatkan performa keseluruhan atlet dan dapat direkomendasikan sebagai bagian dari program pelatihan untuk hasil yang lebih baik.
2. Berdasarkan hasil Paired Samples Test pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan *Two Ball Toss Drill*, tidak terdapat perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.264 yang lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Two Ball Toss Drill* tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil pukulan softball atlet Club Thunder Bee dalam kelompok ini. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tanpa pelatihan yang memadai, atlet Club Thunder Bee tidak mengalami peningkatan signifikan dalam hasil pukulan dari atlet.