

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan teknik dasar sebagai berikut:

1. Teknik memukul: siswa harus menguasai posisi tubuh yang tepat, pegangan tongkat yang benar, dan gerakan lengan yang koordinatif untuk memukul bola dengan baik.
2. Teknik menangkap: siswa harus memiliki kemampuan menangkap bola dengan baik. Kemampuan menangkap meliputi koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi, dan teknik menangkap yang tepat akan mengurangi peluang pemukul untuk mencetak skor.
3. Teknik lari: siswa perlu memiliki kecepatan untuk menghindari bola yang dipukul oleh lawan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan kontribusi atau saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Dalam pembelajaran permainan bola kasti siswa harus terus di latih agar siswa mampu melakukan teknik dasar dengan baik.

2. Bagi guru

Guru harus mampu menguasai teori serta praktek teknik dasar dalam permainan bola kasti, serta modifikasi media yang dapat menarik minat siswa sehingga proses pembelajaran efektif.

3. Bagi kepala sekolah

Harus melihat aktivitas guru ketika mengajar dan juga harus melakukan pengadaan sarana dan prasarana yang memadai sehingga siswa melakukan pembelajaran dengan baik dan efektif.

4. Pemerintah

Diharapkan untuk membantu sarana dan prasarana disekolah agar dapat melancarkan proses belajar mengajar pada pembelajaran praktek/olahraga.