

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Latihan *medicine ball* berpengaruh terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada mahasiswa UKM cricket Universitas Jambi, dimana hasil *pretest* skor lemparan *fast bowling* rata-rata mendapatkan skor 6 dan meningkat setelah melakukan latihan *medicine ball* menjadi rata-rata mendapat skor 11.0909.
2. Latihan *resistance band* berpengaruh terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada mahasiswa UKM cricket Universitas Jambi, dimana hasil *pretest* skor lemparan *fast bowling* rata-rata mendapatkan skor 6 dan meningkat setelah melakukan latihan *medicine ball* menjadi rata-rata mendapat skor 10,6364.
3. Terdapat perbedaan antara latihan *medicine ball* dan *resistance band* terhadap hasil lemparan *fast bowling* cricket pada mahasiswa UKM cricket Universitas Jambi Dimana hasil rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Medicine Ball* adalah 6 (*Pretest*) dan 11.0909 (*Posttest*) sedangkan hasil rata-rata *Pretest* dan *Posttest* Latihan *Resistance Band* 6 (*Pretest*) dan 10,6364 (*Posttest*).

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih cricket dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan hasil lemparan *fast bowling*. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *medicine ball* dan latihan *resistance band* berpengaruh terhadap terhadap hasil lemparan *fast bowling*. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan *medicine ball* dan latihan *resistance band* di periode khusus untuk meningkatkan lemparan *fast bowling*.
3. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan lebih memperluas jangkauan penelitian, dengan meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap meningkatkan lemparan *fast bowling*, serta memperluas sampel penelitian.