

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan resistance bands terhadap hasil lemparan bowling cricket pada atlet cricket UKM UNJA.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan Forearm terhadap hasil lemparan bowling cricket pada atlet cricket UKM UNJA.
1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan resistance band dan forearm, terhadap atlet cricket UKM UNJA.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Latihan Resistance bandas dan forearm memberikan pengaruh yang baik pada hasil *bowling*.
2. Disarankan kepada pelatih ataupun Pembina dapat memberikan latihan *resistance bands* dan *foreeram* kepada *atlet* karena latihan tersebut sudah terbukti berpengaruh pada hasil *bowling*.
1. Memberikan program latihan yang bervariasi dapat menunjang keberhasilan dalam meningkatkan hasil *bowling* pada *atlet cricket* UKM Unja.

