

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan selama proses penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesimpulan yaitu latihan *resistance band* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil lemparan *fast bowling* pada UKM *cricket* Universitas Jambi. Hal ini terlihat dari hasil perbedaan antara *pretest* dan *posttest*, yang berarti menunjukkan ada peningkatan yang signifikan setelah *intervensi* latihan dilakukan.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran dalam penelitian yang diberikan adalah sebagai berikut :

1. Sebagai pedoman pelatih untuk melaksanakan program latihan yang sesuai dengan pendekatan teknik dan fisik sehingga dapat meningkatkan prestasi olahraga *cricket* di UKM *cricket* Universitas Jambi
2. Sebagai bahan untuk menambah pengetahuan mengenai penerapan latihan yang dapat meningkatkan ketepatan lemparan *fast bowling* pada cabang olahraga *cricket*.
3. Selanjutnya sebagai proses pembelajaran diri dalam meneliti yang secara mendalam