

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang sudah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik *fast bowling* Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *cricket* Universitas Jambi berada pada kategori baik. Hasil penelitian dari 20 sampel yang diteliti dan di tes keterampilan teknik *fast bowling*-nya, menunjukkan bahwa sebanyak 3 orang mahasiswa UKM *cricket* Universitas Jambi (15%) yang memiliki keterampilan teknik *fast bowling* kategori cukup, kesalahan yang terjadi pada ketiga mahasiswa tersebut saat melakukan *fast bowling* yaitu kesalahan posisi jari saat memegang bola, tidak melakukan *Run Up*, tangan yang memegang bola tidak lurus keatas disamping telinga, posisi bola tidak jatuh pada kurang lebih 1 meter didepan batsman, pundak tidak ikut berputar mengikuti berat badan dan tidak melakukan *follow through*.

Sebanyak 12 orang mahasiswa UKM *cricket* Universitas Jambi (60%) yang memiliki keterampilan teknik *fast bowling* kategori baik, ada beberapa teknik yang masih tidak dilakukan seperti tidak melakukan *Run up*, saat pelepasan bola pandangan tidak melihat target dan posisi bola saat dijatuhkan tidak berada pada kurang lebih 1 meter di depan *batsman*. Dan sebanyak 5 orang mahasiswa UKM *cricket* Universitas Jambi (25%) yang memiliki keterampilan teknik *fast bowling* kategori baik sekali, tetapi ada sedikit gerakan yang perlu disempurnakan seperti, saat ingin melempar bola posisi tangan yang tidak memegang bola tidak tepat pada arah jam 13 dan yang memegang bola lurus tepat pada jam 5 dan posisi jatuhnya bola tidak pada kurang lebih 1 meter didepan

batsman. Namun ada juga 2 mahasiswa yang memiliki nilai sempurna karna pada saat melakukan tes mereka dapat melakukan 15 instrumen tes dengan tepat.

5.2 Implikasi

Pada penelitian analisis keterampilan teknik *fast bowling* Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *cricket* Universitas Jambi mempunyai implikasi diantaranya :

5.2.1 Sebagai motivasi untuk latihan secara terus-menerus agar dapat meningkatkan kualitas kemampuan diri sendiri, dan dapat meningkatkan teknik gerakan *fast bowling* dengan baik dan benar.

5.2.2 Sebagai pedoman agar mahasiswa dapat mengurangi kesalahan dalam melakukan *fast bowling* serta meningkatkan keterampilan *fast bowling*-nya agar ketika bertanding bisa mendapatkan banyak poin dan dapat membuat *batsman* lawan *out*.

5.3 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut :

5.3.1 Bagi para mahasiswa diharapkan untuk lebih semangat saat berlatih, terutama pada saat melakukan *fast bowling*. Karena pada saat pertandingan, *fast bowling* sangatlah berdampak besar bagi kemenangan tim. Karena jika *fast bowling* yang diberikan kepada *batsman* lawan tepat, maka akan mempersulit tim lawan dalam mencetak poin. Maka dari itu diperlukan keterampilan *fast bowling* yang baik.

5.3.2 Bagi pelatih, agar dapat melihat hasil penelitian ini dan menjadikannya sebagai tolak ukur atau bahan evaluasi untuk merancang

program latihan yang tepat.

5.3.3 Bagi peneliti yang akan datang, agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek lain, baik dalam kuantitas maupun tingkat kualitas.