

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan yaitu:

1. Terapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *batting* pada atlet UKM *Cricket* UNJA.
2. Terapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *batting* pada atlet UKM *Cricket* UNJA.
3. Terapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *batting* pada atlet UKM *Cricket* UNJA.

5.2 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran-saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

1. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, keterampilan *batting*, penelitian ini memiliki potensi untuk membantu atlet UKM *Cricket* UNJA dalam meningkatkan kemampuan mereka sebagai pemain *cricket*
2. Hasil penelitian ini dapat membantu pelatih atau instruktur dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan para atlet *cricket*
3. Penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi kontribusi penting dalam literatur ilmiah terkait olahraga *cricket*.
4. Penelitian ini juga dapat meningkatkan minat dan partisipasi masyarakat secara umum dalam olahraga *cricket*, terutama di kalangan mahasiswa UNJA.

