

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Metode Latihan *Drill Fast Bowling* Terhadap Keterampilan Bowler Mahasiswa UKM Universitas Jambi. Apabila dilihat dari hasil pretest dan posttest mempunyai pengaruh yang signifikan. berarti terdapat Pengaruh Metode Latihan *Drill Fast Bowling* Terhadap Keterampilan Bowler Mahasiswa UKM Universitas Jambi.

5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih diharapkan bisa memfasilitasi dan mencoba bentuk model latihan yang lainnya untuk meningkatkan hasil kemampuan atlet cabang olahraga *cricket*.
2. Latihan harus bervariasi, agar tidak membuat atlet cepat bosan dan jenuh sehingga penyerapan terhadap teknik yang diberikan akan lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.