

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasnya latihan *Resistance Band* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil jangkauan *Straight Drive Batting* pada Atlet Putri Cricket Kota Bekasi menunjukkan hasil *pre-test* dengan rata-rata 49 simpangan baku 9,36 dan variasi 87.61 sedangkan hasil *post-test* dengan rata-rata 60 simpangan baku 14,80 dan variasi 219. Berdasarkan hasil analisis pengolahan data tersebut terdapat hasil peningkatan dengan rata-rata 10 simpangan baku 5,96 dan variasi 35,52 dengan hasil $T_{hitung} 5,81 > T_{tabel}$ sebesar 2,82 pada $(\alpha) = 0,05$. Maka kesimpulannya adalah berdasarkan hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini latihan menggunakan *Resistance Band* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil jangkauan *Straight Drive Batting* pada Atlet Putri Cricket Kota Bekasi.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut :

1. Setiap pelatih harus mempunyai struktur program latihan agar didalam melatih dapat menjalankan tugasnya dengan baik di antaranya dalam bermain cricket ada beberapa struktur wajib di tekankan agar dapat di

praktikan, contohnya Fisik yang ideal, Teknik dasar yang tepat, Mental yang kuat dan materi taktik yang baik di miliki oleh pelatih.

2. Pelatih harus bisa memotivasi dan memberikan masukan yang jelas agar atlet dapat fokus dan bersemangat dalam mengikuti latihan.
3. Untuk seluruh atlet cricket Kota Bekasi harus sadar akan kekurangan dan kelebihan masing-masing untuk kelebihannya agar dapat dijadikan motivasi untuk terus berkembang dan agar kekurannya dapat diasah kembali diluar jam latihan tertentu.
4. Untuk Club agar dapat dikembangkan dan dijadikan pedoman kedepannya untuk materi power lengan.
5. Untuk pembaca agar dapat menjadikan pedoman dan dikembangkan lewat variasi dan kombinasi lainnya.