

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

. Berdasarkan hasil penelitian dan menjawab dari rumusan masalah diatas “Efektivitas Latihan Target *Bowling Drill* Dan *Resistance Band* Terhadap Ketepatan Lemparan *Bowling* Pada Tim Cricket Kota Bekasi” dengan membagi 2 kelompok latihan masing-masing 10 orang sesuai dengan hasil *pre-test* yang di lakukan dihasilkan bahwasanya masing-masing atlet cricket kota Bekasi mendapatkan kemampuan yang meningkat terhadap hasil ketepatan *bowling* atlet tersebut :

1. Ada pengaruh yang signifikan terhadap terhadap atlet Cricket Kota Bekasi dan memberikan pengaruh yang positif terdapat ketepatan sasaran pada saat melakukan lemparan *bowling*.
2. Ada pengaruh latihan *resistance band* terhadap atlet Cricket Kota Bekasi dan memberikan pengaruh lemparan yang cukup tepat sasaran dan memiliki kelebihan lemparan setiap atlet menjadi lebih cepat setelah diberikan *treatment* tersebut.
3. Adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *target bowling drill* terhadap ketepatan lemparan *bowling*.

Dapat disimpulkan pula bahwasannya latihan *target bowling drill* lebih efisien dilakukan untuk melatih ketepatan lempar dikarenakan memiliki gerakan yang serupa dengan Gerakan lemparan *bowling* saat pertandingan. Serta dengan hasil dari penelitian ini  $T_{hitung} 1,7 < T_{tabel}$  sebesar 8,56 pada alpha 5% atau  $(\alpha) = 0,05$  Dengan demikian hasil dari penelitian ini yaitu ada peningkatan yang signifikan terhadap hasil tes pengukuran ketepatan lempar setelah atlet diberikan *treatment* latihan *Target Bowling Drill* pada atlet Cricket putra Kota Bekasi.

#### B. Saran

1. Perlu untuk pelatih Cricket bahwa Teknik lemparan bola cricket merupakan aspek penting dalam meningkatkan *performance* dalam pertandingan.
2. Perlu untuk para pelatih dapat menjadikan metode latihan *Target Bowling Drill & Resistance Band* sebagai acuan atau alternatif untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam hal akurasi lemparan atlet.
3. Perlu kepada para peneliti lain agar dapat menambahkan variable dan sampel yang lebih banyak, agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal dalam latihan Teknik.

