# BAB V
# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat di bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan pada metode latihan *Medicine Ball* terhadap peningkatan kemampuan *Bowling* pada Club *Cricket* Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat peningkatan pada metode latihan *Training Resisten Xander (TRX)* terhadap peninkatan kemampuan *Bowling* pada Club *Cricket* Universitas Negeri Jakarta.
3. Berdasarkan hasil pengolahan data tes awal dan tes akhhir, Metode latihan *Medicine Ball* dan *Training Resisten Xander (TRX)* sama – sama signifikan dalam meningkatkan kemampuan *Bowling*, namun tidak ada perbedaan nilai antara kelompok metode latihan *Medicine Ball* dan *Training Resisten Xander (TRX)*.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1) Dalam cabang olahraga team seperti cabang olahraga *cricket*, kemampuan fisik strength, power, dan speed sangat perlu diperhatikan. Terutama saat latihan agar terbiasa dan mengalami peningkatan pada saat pada kemampuan *bowling* sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet.
2) Peningkatan kemampuan *bowling* dapat dilihat setelah mendapatkan perlakuan yang sesuai maka dari itu, oleh karena itu latihan dilakukan semaksimal mungkin agar hasil dari perlakuan yang dilakukan dapat dirasakan dan dapat meningkat kan kemampuan atlet itu sendiri dan juga prestasi nya.
3) Semoga bias menjadi referensi yang bermanfaat melatih atau latihan untuk pelatih atau atlet *cricket* di Indonesia.