

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan hasil *bowling* klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kelentukan pinggang dengan hasil *bowling* pada klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta
3. Terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara kekuatan otot tungkai dan kelentukan pinggang dengan hasil *bowling* di klub *cricket* Universitas Negeri Jakarta.

#### B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah ada sebelumnya, maka peneliti memiliki beberapa saran bagi seluruh pihak yang berperan penting dan ikut bertanggung jawab dalam pembinaan prestasi

*cricket* di Indonesia. Terutama kepada seluruh pelatih-pelatih *Cricket*.

1. Untuk memperoleh hasil *bowling* yang tepat dan berkualitas, faktor kekuatan otot tungkai, kelentukan pinggang dan hasil *bowling* juga perlu diperhatikan. Melakukan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai. disarankan di tes terlebih dahulu menggunakan *Back and Leg Dynamometer* dan untuk kelentukan pinggang menggunakan *sit and reach*.
2. Kelentukan pinggang pun menjadi hal penting dan perlu diperhatikan oleh para pelatih olahraga *cricket* karena kelentukan pinggang ini memberikan kontribusi dengan hasil *bowling*. Oleh karena itu diharapkan para pelatih memberikan program latihan terhadap komponen fisik yakni kelentukan pinggang.
3. Setelah kita tahu bahwa kekuatan otot tungkai diperlukan dalam olahraga *cricket* untuk memaksimalkan hasil *bowling*, maka sesuai dengan hal tersebut disarankan kepada pelatih *cricket* agar memperhatikan kualitas kekuatan otot tungkai atletnya. sehingga nantinya atlet akan mempunyai kualitas otot yang baik sesuai dengan yang diharapkan.