

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan setelah analisis data *Bowling off spin* dengan *treatmentt circuit training* diperoleh nilai  $t$  hitung (10,480) >  $t$  tabel (2.110), dan nilai  $Sig$  (0,00) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung lebih besar daripada  $t$  tabel dan nilai signifikansi < dari 0,05, dapat diartikan ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap ketepatan *Bowling off spin* atlet unimed cricket club (UCC).

#### 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang mengalami kekurangan dalam teknik *Bowling off spin* khususnya pada ketepatan. Maka bentuk latihan ini mampu membantu meningkatkan kemampuan menjatuhkan bola dengan area yang tepat.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai model latihan yang efektif dengan harapan Atlet mempunyai kemampuan menjatuhkan bola dengan tepat.
3. Bagi peneliti berikutnya untuk melaksanakan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel yang berbeda, sehingga latihan yang memiliki pengaruh terhadap ketepatan yang identifikasi secara lebih luas, dan hal ini dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan atlet.