

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *resistance band* terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal di MTs Negeri I Kota Bekasi, yakni dengan nilai t hitung sebesar sebesar 21.15. Hal ini berarti bahwa latihan *resistance band* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal, jadi jika pemain futsal ingin ditingkatkan kekuatan otot tungkainya maka harus dirancang program latihan *resistance band* dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih futsal maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni futsal. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *resistance band* memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot tungkai atlet futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal di MTs Negeri I Kota Bekasi.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan *speed, agility, quickness* dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi fisik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi futsalnya.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.