

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasanya latihan *resistanceband single leg bound* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan power tungkai atlet samrel futsal club jakarta dengan hasil T hitung  $7,25 > T$  tabel sebesar 2,48 pada  $(\alpha) = 0,05$ . Maka kesimpulannya adalah berdasarkan hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini *resistance band single leg bound* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap power tungkai atlet.

#### B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran-saran sebagai berikut:

1. setiap pelatih harus mempunyai struktur program latihan agar didalam melatih dapat menjalankan tugasnya dengan baik di antaranya dalam bermain futsal ada beberapa struktur wajib di tekankan agar dapat di praktikan, contohnya Fisik yang ideal, Teknik dasar yang tepat, Mental yang kuat dan materi taktik yang baik di miliki oleh pelatih.

2. Pelatih harus bisa memotivasi dan memberikan masukan yang jelas agar atlet dapat fokus dan bersemangat dalam mengikuti latihan.
3. Untuk seluruh atlet Samrel Futsal Club Jakarta harus sadar akan kekurangan dan kelebihan masing-masing untuk kelebihannya agar dapat dijadikan motivasi untuk terus berkembang dan agar kekurangannya dapat diasah kembali diluar jam latihan tertentu.
4. Untuk Club agar dapat dikembangkan dan dijadikan pedoman kedepannya untuk materi power tungkai
5. Untuk pembaca agar dapat menjadikan pedoman dan dikembangkan lewat variasi dan kombinasi lainnya.