

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data penelitian dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan *resistance band* dengan peningkatan power otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi. Latihan dengan menggunakan *resistance band* memiliki pengaruh sebesar 10.51% terhadap peningkatan power otot tungkai, dengan peningkatan rata-rata 0.6meter yang merupakan perbedaan antara tes awal dan tes akhir.

B. Saran

Berikut beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis. Seperti sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih: Diharapkan pelatih dapat melakukan latihan menggunakan *resistance band* untuk peningkatan *power* otot tungkai pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Industri Nasional 1 Setu Kabupaten Bekasi.
2. Untuk siswa peserta ekstrakurikuler: Diharapkan lebih aktif dalam latihan dan mempertahankan semangat latihan, sehingga power otot tungkai tetap terjaga dan meningkat serta meningkatkan akurasi *shooting*.
3. Penelitian: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi lebih banyak variabel yang terkait dengan latihan peningkatan *power* otot tungkai.