

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain usia 13-17 tahun sekolah Sepak Bola Generasi Sampali.
2. Terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain usia 13-17 tahun sekolah Sepak Bola Generasi Sampali.
3. Latihan *resistance band* secara signifikan tidak lebih besar pengaruhnya apabila dibandingkan latihan *ankle weight* terhadap *power* otot tungkai pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali.
4. Terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi Sampali.
5. Terdapat pengaruh latihan *ankle weight* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pemain usia 13- 17 tahun sekolah Sepak Bola Generasi Sampali.
6. Latihan *resistance band* secara signifikan tidak lebih besar pengaruhnya apabila dibandingkan latihan *ankle weight* terhadap kemampuan *shooting* pemain usia 13-17 tahun Sekolah Sepak Bola Generasi sampali.

5.2 Saran

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan menggunakan *resistance band* dan *ankle weight* karena terbukti mampu meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* pada pemain sepakbola.

2. Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat menambah faktor lain yang relevan yang mungkin dapat berpengaruh.

