

BAB V.

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian dilapangan maka diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh variasi latihan menggunakan *resistance band* terhadap *power* otot tungkai SSB PSDMS U-14 Tahun 2021.
2. Terdapat pengaruh variasi latihan menggunakan *resistance band* terhadap hasil *shooting* SSB PSDMS U-14 Tahun 2021.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Diharapkan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang bervariasi dan disesuaikan dengan karakter pemain dalam meningkatkan performa dalam pertandingan dan kemampuan *power* otot tungkai dan *shooting sepak bola*.
2. Kepada pemain agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan yang diberikan.
3. Kepada para peneliti yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *shooting* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.