

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan maka bisa ditarik simpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun 2025.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *resistance band leg press* dan *two foot barrier hops* terhadap hasil *long pass* pada pemain PSDK Desa Kolam Usia 15-16 Tahun 2025.

5.2 Saran

Sebagaimana kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, maka peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan, yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan atlet saat berlatih dan lebih memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan atlet.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat meneliti faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap *power* otot tungkai dan hasil *long pass* sepak bola.
3. Bagi pembaca yang berencana melakukan penelitian serupa, disarankan untuk menjalankan penelitian dengan judul yang sama, namun dengan kelompok dan sampel yang lebih banyak guna memperkuat temuan dari penelitian ini.