

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa data signifikan yang dapat dilihat dari nilai thitung besar dari ttabel yang menunjukkan hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian “Terdapat Pengaruh Latihan *Resistance band leg press* dan *resistance band lying leg press* Terhadap peningkatan *Power* otot tungkai Hasil *Shooting* Pada Siswa Usia 15-16 SSB Sejati Pratama tahun 2024”.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas yang dapat memengaruhi hasil *power* otot tungkai kaki dan *Shooting* pada atlet
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.
3. Kepada para atlet diharapkan lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.