

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **1.1 Simpulan**

Berdasarkan pengolahan data, hasil penelitian, perhitungan, dan analisis data, maka penulis dapat menarik simpulan dari permasalahan yang dikaji sebagai berikut:

5.1.1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan piramid terhadap peningkatan *power* tungkai dan hasil *longpass* cabang olahraga sepak bola.

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi yang peneliti harapkan dari penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi para pembaca, olahragawan, para pelatih, dan khususnya untuk atlet sepak bola. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh semua pihak khususnya pelatih dan atlet sepak bola.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan maka saran untuk pengembangan lebih lanjut, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

5.3.1. Bagi para pelatih, atlet, maupun pembina dalam cabang olahraga sepak bola dapat menerapkan latihan *leg extention* menggunakan metode piramid karena metode tersebut dapat meningkatkan *power* tungkai dan hasil *longpass*.

5.3.2. Bagi pembaca dapat dijadikan sumber informasi dan memberikan pemahaman dan juga dapat mengambil manfaat dari penelitian ini.

5.3.3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan lebih variatif dan kedepannya dapat dilakukan menggunakan gender perempuan, sehingga hasil penelitian bisa di bandingkan hasil program latihan laki-laki dan perempuan.