

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan sampai proses analisis dan pengujian hipotesis, maka penulis menetapkan simpulan sebagai berikut:

1. Latihan *leg extension* dengan *pyramid system method* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pemain futsal.
2. Latihan *leg extension* dengan *pyramid system method* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting* dalam cabang olahraga futsal.

B. Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis mengemukakan saran diantaranya :

1. Bagi pelatih, dalam pelaksanaan latihan olahraga futsal diharapkan tidak terpaku hanya pada pada satu metode latihan, akan tetapi bisa menggunakan (mengkombinasikan) beberapa variasi metode latihan, dalam rangka meningkatkan kualitas fisik dalam hal ini khususnya peningkatan *power*.
2. Bagi pelaku olahraga, dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan tambahan bagi para pelaku olahraga khususnya futsal sehingga dapat diterapkan dalam proses latihan di sekolah-sekolah dan klub-klub futsal.
3. Bagi FPOK UPI Bandung bisa menambah referensi ilmu pengetahuan dalam bidang ini.