BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan menarik ban bekas terhadap kekuatan otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Wangon sebelum dan sesudah diberikan *treatment.* Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa latihan menarik ban bekas berpengaruh terhadap kekuatan otot tungkai siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Wangon.

B. Saran

1. Bagi siswa dapat melakukan Latihan menarik ban bekas secara rutin agar meningkatkan kekuatan otot tungkai untuk menunjang dalam bermain bola voli.
2. Bagi Guru dapat dijadikan sebagai pedoman mengajar siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Wangon.
3. Bagi Pelatih dapat memberikan Latihan secara rutin dan dijadikan program karena Latihan menarik ban bekas sangat baik untuk peningkatan kekuatan otot tungkai siswa.
4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat dikembangkan lebih baik lagi terutama latihan menarik ban agar dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan maksimal, diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk Latihan menarik ban bekas lainnya sebagai bahan penelitian dan pemilihan sampel yang berbeda.