

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan informasi kontekstual, studi literatur, dan temuan penelitian yang disajikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan dari hasil analisis data yang diberikan bahwa:

1. Latihan *bench dip* dengan pemberian *Snack bar* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Lubuk Pakam
2. Latihan *bench dip* tanpa pemberian *Snack bar* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Lubuk Pakam
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara Latihan *bench dip* dengan pemberian *Snack bar* dan Latihan *bench dip* tanpa pemberian *Snack bar* dalam peningkatan daya tahan otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Lubuk Pakam.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil analisis di atas yaitu:

1. Bagi para peneliti selanjutnya bisa untuk mengkaji lebih dalam lagi tentang latihan peningkatan daya tahan serta peran nutrisi dalam olahraga.

2. Bagi para guru khususnya pembina ekstrakurikuler bola basket SMP N 1 Lubuk Pakam bisa mempertahankan dan meningkatkan performa daya tahan otot lengan atlitnya serta skripsi ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk salah satu bagian program latihan siswa ekstrakurikuler bola bakset SMP N 1 Lubuk Pakam.

