

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan di buat berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang perbandingan pengaruh susu sapi murni dan susu kedelai terhadap peningkatan massa otot pada latihan beban. Maka dari itu penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan di bawah ini :

1. Terdapat pengaruh dari pemberian susu sapi murni terhadap peningkatan massa otot pada latihan beban
2. Terdapat pengaruh dari pemberian susu kedelai terhadap peningkatan massa otot pada latihan beban
3. Susu kedelai memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan massa otot pada latihan beban di bandingkan dengan susu sapi murni.

B. Saran

Berdasarkan proses dan hasil kajian mengenai perbandingan pengaruh susu sapi murni dan susu kedelai terhadap peningkatan massa otot pada latihan beban. Maka saran-saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Lakukan latihan beban dengan metode latihan yang benar dan efektif sesuai dengan tujuan yang ingin di capai.
2. Para instruktur/pelatih diharapkan dalam memberikan program latihan dengan metode hipertrofi, juga harus memperhatikan nutrisi protein yang baik untuk

di konsumsi guna membantu mencapai peningkatan massa otot yang lebih baik.

3. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sampel bergender laki-laki sehingga di harapkan kedepannya jika ingin membantu meningkatkan massa otot dengan latihan beban, ada alternative selain mengkonsumsi suplement yaitu ada nutrisi protein yang bernilai tinggi dalam membantu meningkatkan massa otot yaitu susu kedelai.
4. Diharapkan kedepannya di lakukan penelitian mengenai nutrisi yang lain, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan alternatif untuk membantu dalam meningkatkan massa otot.
5. Diharapkan kedepannya dilakukan penelitian dengan ditambahkannya lagi pertemuan latihan beban dengan lebih dari 6 minggu untuk meningkatkan massa otot.
6. Dalam penelitian ini, peneliti tidak memperhatikan makanan yang di konsumsi sehari-hari oleh para sampel, kedepannya di harapkan jika ingin mengadakan kembali penelitian yang berhubungan dengan nutrisi, lebih baik harus memperhatikan nutrisi makanan sehari-hari yang di konsumsi oleh para sampel tersebut.
7. Peningkatan massa otot yang optimal tidak hanya dengan latihan beban, namun perlu nutrisi yang baik agar membantu peningkatan massa otot.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat yang besar bagi pengembangan di bidang ilmu olahraga dan kesehatan.

