

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian yang dipaparkan pada BAB I, dan hasil pengolahan serta analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa BCAA dan Amino tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan komposisi tubuh atlet Rowing ditinjau dari hasil setiap pengukuran variabel komposisi tubuh atlet putra dan putri. Berdasarkan temuan, BCAA dan Amino tidak berpengaruh pada variabel komposisi tubuh atlet putra yang terdiri dari *body weight*, *fat*, *visceral fat*, *muscle*, dan *BMI*. Sedangkan pada atlet putri BCAA dan Amino hanya berpengaruh secara signifikan pada komponen tubuh *body weight*

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibahas, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan saran untuk beberapa pihak, yaitu sebagai berikut:

- a. BCAA dan Amino dapat diberikan kepada atlet yang sedang mengikuti pemusatan latihan sebagai tambahan suplementasi protein atlet sesuai dengan tahapan program yang sedang berjalan untuk menjadi protein tambahan selain protein yang didapatkan dari makanan.
- b. Untuk penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan alat-alat yang lebih baik, seperti penelitian di laboratorium dengan alat-alat yang lebih memadai.
- c. Pengukuran komposisi tubuh akan lebih baik jika dilakukan secara berkala oleh tim medis yang bertugas mendampingi atlet ketika menjalani pemusatan latihan.