

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Pemberian latihan beban dan putih telur memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan persentase otot.
2. Pemberian latihan beban dan tanpa putih telur memberikan pengaruh tidak signifikan terhadap peningkatan persentase otot.
3. Ada Perbedaan pengaruh yang tidak signifikan pada pemberian latihan beban dengan putih telur dan pemberian latihan beban tanpa putih telur terhadap peningkatan persentase otot.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan maka disarankan kepada:

1. Sebagai tambahan informasi bagi pembaca khususnya bagi mahasiswa dan dosen FIK Unimed.
2. Sebagai bahan masukan bagi Resimen Mahasiswa Unimed dalam program latihan jasmani.
3. Sebagai bahan refrensi untuk peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis.