BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Latihan beban dengan metode dropset dapat meningkatkan massa otot secara signifikan .
2. Latihan beban dengan metode dropset dapat menurunkan massa lemak secara signifikan .

5.2 Saran

Sebagaimana kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, maka peneliti akan memberikan saran yang dapat menjadi pertimbangan, yaitu :

1. Kepada pelatih agar dapat menggunakan latihan yang lebih banyak dengan menggunakan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan massa otot dan menurunkan massa lemak.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian sejenis agar dapat meneliti faktor lain yang mungkin dapat berpengaruh terhadap peningkatan massa otot dan penurunan massa lemak.
3. Kepada Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan membandingkan metode latihan beban lainnya seperti supersets, circuit training, atau rest-pause, serta menggunakan durasi latihan yang lebih panjang untuk melihat efek jangka panjang.