

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

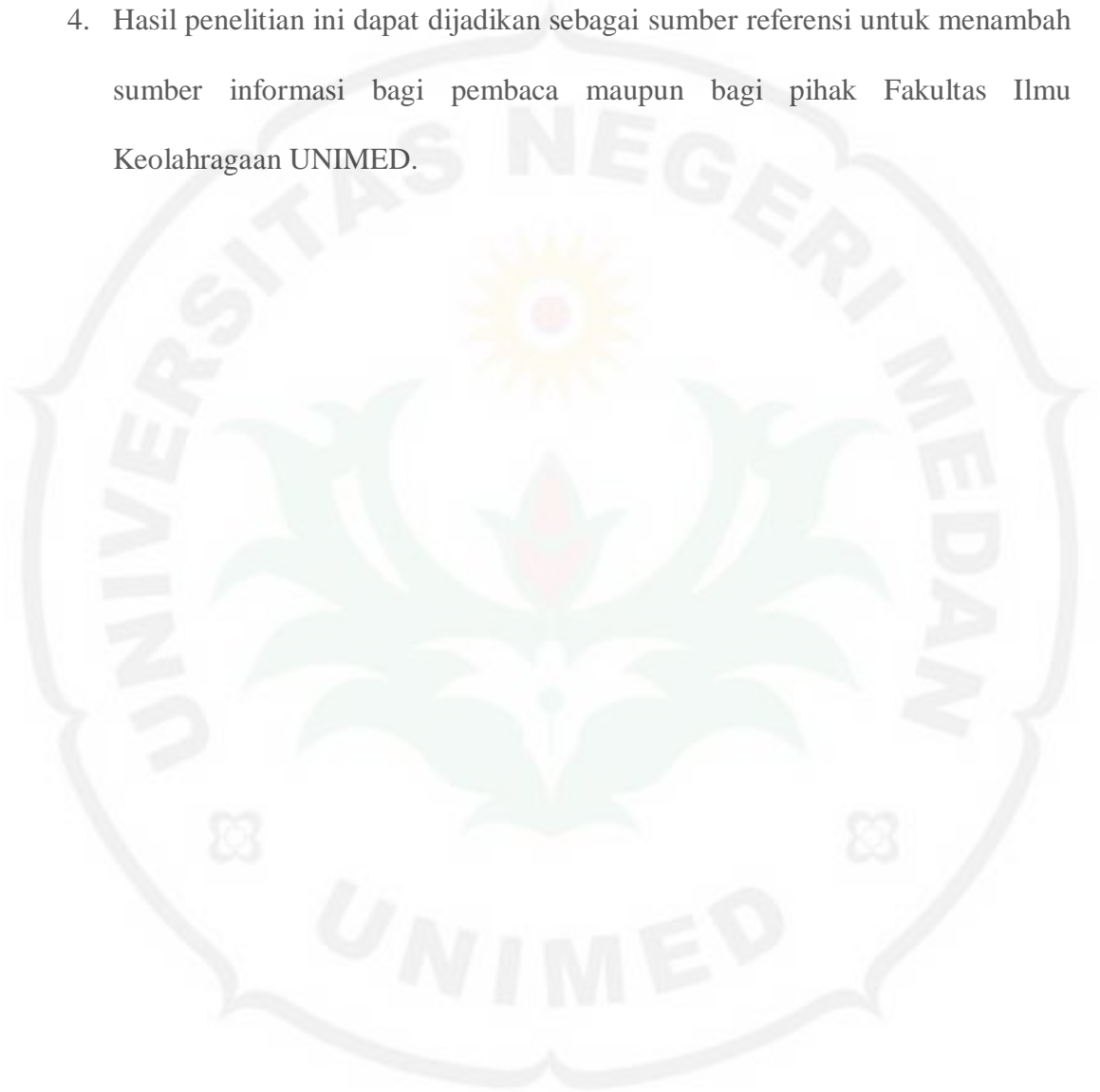
1. Ada pengaruh pemberian *amino* terhadap pembesaran otot pada *member fitness JM Barbell* di Jln. Tuamang.
2. Ada pengaruh pembesaran otot tanpa diberikan *amino* terhadap pembesaran otot pada *member fitness JM Barbell* di Jln. Tuamang.
3. Lebih besar pembesaran otot yang diberikan *amino* dibandingkan yang tidak diberikan *amino* pada *member fitness JM barbell* di Jln. Tuamang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis menyarankan :

1. Hendaknya dilakukan penyuluhan bagi setiap orang khususnya pada *member JM barbell* di Jln. Tuamang bahwa mengonsumsi *amino* sebelum dan sesudah latihan untuk mempercepat pembesaran otot.
2. Kepada instruktur agar memberikan *amino* dengan takaran 1 tablet sebelum latihan dan 1 tablet sesudah latihan.
3. Masukan kepada ilmuwan, khususnya peneliti dibidang olahraga agar memperhatikan variabel lain yang mempengaruhi pembesaran otot.

4. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk menambah sumber informasi bagi pembaca maupun bagi pihak Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.



THE
Character Building
UNIVERSITY