

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Rata-rata massa otot kelompok perlakuan  $13,07 \pm 3,71\%$  dan kelompok kontrol didapatkan  $15,52 \pm 4,51\%$ .
2. Rata-rata tes push up kelompok perlakuan  $38,36 \pm 6,70$  dan kelompok kontrol didapatkan  $32,96 \pm 4,38$ .
3. Ada pengaruh yang signifikan pemberian puding kacang merah terhadap massa otot atlet voli remaja.
4. Ada pengaruh yang signifikan pemberian puding kacang merah terhadap ketahanan otot atlet voli remaja

#### 5.2 Saran

Sebaiknya setiap hari atlet mengkonsumsi puding kacang merah sebanyak 100 gram/hari selama 1 bulan, karena puding kacang merah dapat meningkatkan massa otot dan ketahanan otot atlet.

