

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- Royal Jelly meningkatkan kekuatan otot lengan
- Royal Jelly meningkatkan daya tahan otot lengan

5.2 Saran

- Dapat dilakukan penelitian terhadap zat atau bahan alami lain yang dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot lengan.
- Perlu dilakukan penelitian langsung terhadap atlet basket profesional, dengan waktu latihan yang lebih intens.
- Disarankan untuk para atlet basket untuk menggunakan Royal Jelly sebagai suplemen penambah daya tahan otot dan kekuatan otot.