

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Kopi robusta meningkatkan daya tahan otot ekstensor trunkal laki-laki.

5.2. Saran

- 1) Sebaiknya kopi robusta dikonsumsi sebelum melakukan latihan otot ekstensor trunkal.
- 2) Dilakukan penelitian lebih lanjut pada penderita *low back pain* yang melakukan latihan otot ekstensor trunkal.

