

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Suplementasi maltodekstrin meningkatkan volume latihan total *bench press*.
2. Suplementasi maltodekstrin meningkatkan volume latihan total *leg press*.
3. Suplementasi sukrosa meningkatkan volume latihan total *bench press*.
4. Suplementasi sukrosa meningkatkan volume latihan total *leg press*.
5. Volume latihan total *bench press* setelah suplementasi maltodekstrin lebih besar dibanding volume latihan total *bench press* setelah suplementasi sukrosa.
6. Volume latihan total *leg press* setelah suplementasi maltodekstrin lebih besar dibanding volume latihan total *leg press* setelah suplementasi sukrosa.

5.2 Saran

1. Melakukan penelitian lebih lanjut dengan jenis latihan yang berbeda.
2. Melakukan penelitian lain dengan memberikan suplementasi dalam bentuk makanan yang mengandung karbohidrat
3. Melakukan pengukuran glukosa darah yang paling optimal meningkatkan ketahanan otot pada saat melakukan latihan ketahanan.