

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- Latihan Tabata meningkatkan Massa Otot Tubuh.
- Latihan Tabata meningkatkan Kekuatan Otot Lengan.
- Latihan Tabata meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai.

#### **5.2 Saran**

- Bagi pembaca yang tidak memiliki banyak waktu untuk berolah raga, penulis menyarankan untuk melakukan latihan Tabata karena berpengaruh terhadap peningkatan massa otot tubuh dan kuat kontraksi otot.
- Penelitian lebih lanjut dianjurkan kepada subjek penelitian dengan status gizi yang lebih khusus agar bisa dilihat pengaruhnya dalam status gizi yang khusus
- Penelitian lebih lanjut dianjurkan dilakukan untuk subjek penelitian wanita untuk melihat apakah pengaruhnya berbeda dengan subjek penelitian laki-laki.
- Penelitian lebih lanjut dilakukan ke hewan coba untuk dilihat dari mekanisme molekulernya terhadap penambahan massa dan kekuatan otot.
- Penelitian lebih lanjut untuk subjek penelitian dengan atrofi otot.
- Penelitian lebih lanjut dilakukan dalam rentang waktu yang lebih lama
- Bagi pembaca yang ingin melakukan latihan Tabata disarankan untuk melakukannya secara rutin dan ditambah dengan latihan beban.