

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa alat latihan Gym berdampak terhadap peningkatan perkembangan otot lengan pada member di King Gym Pusat Kebugaran Kota Banda Aceh seperti peningkatan kekuatan, massa otot, dan daya tahan. Penggunaan alat oleh member pada King Gym Pusat Kebugaran Kota Banda Aceh sudah dilakukan secara konsisten dan sesuai anjuran sehingga berdampak baik pada pertumbuhan dan penebalan otot pada member serta meningkatkan kekuatan lengan secara keseluruhan.

5.2 Saran

Agar hasil kajian ini dapat terealisasikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Member
 - a. Member disarankan menggunakan alat latihan secara rutin, idealnya 3-5 kali per minggu untuk hasil maksimal.
 - b. Pastikan alat digunakan dengan benar untuk fokus pada target otot tertentu, bukan hanya untuk gaya.
 - c. Gunakan berbagai jenis alat untuk menargetkan kelompok otot utama secara merata.

2. Bagi King Gym

- a. King Gym sebaiknya memberikan sesi bimbingan mengenai penggunaan alat agar teknik yang dihasilkan benar dan aman.
- b. Gunakan alat untuk mencatat kemajuan beban atau repetisi untuk memastikan adanya perkembangan otot (progresif).