

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1. Simpulan**

Hasil dari penelitian ini menyatakan tidak terdapat perbedaan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat melakukan tes awal, sedangkan pada tes akhir terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta tidak terdapat penurunan lemak dan penurunan pola makan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Hal tersebut dikarenakan kurangnya waktu istirahat setelah olahraga dan banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa diluar penelitian.

#### **5.2. Implikasi**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan mengenai home based physical training lemak, dan pola makan.

#### **5.3. Rekomendasi**

Diharapkan untuk peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik dan lebih variatif, dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta pembahasan yang lebih mendalam. Semoga penelitian ini dapat memberikan inspirasi untuk penelitian mengenai home based physical training dengan penggunaan media video untuk penurunan lemak dan perbaikan pola makan.