

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “pengaruh latihan beban dengan metode triset terhadap penurunan presentase kadar lemak pada *member rhino gym centre*” dapat disimpulkan bahwa metode latihan triset memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan presentase kadar lemak.

#### **5.2 Implikasi**

implikasi yang penulis harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih atau personal trainer dalam menyusun program latihan khususnya program latihan dengan metode triset,
- 2) Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa kepelatihan fisik olahraga, dan lain sebagainya.

#### **5.3 Rekomendasi**

Penulis merekomendasikan untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

- 1) Melakukan penelitian dengan lebih banyak sampel,
- 2) Membandingkan latihan metode triset dengan metode latihan beban lainnya,

Demikian kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi yang dibuat dari penelitian yang berjudul “pengaruh latihan beban dengan metode triset terhadap penurunan presentase kadar lemak pada *member rhino gym centre*”. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih atau personal trainer dalam menyusun program latihan beban.