

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, penelitian, hasil penelitian dan analisis data, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan *functional training* terhadap tingkat kebugaran member *Revolt Space Gym*”.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *Functional training* terhadap peningkatan kebugaran daya tahan aerobik member *Revolt Space Gym*, implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi semua pihak untuk mengetahui cara meningkatkan kebugaran dengan menggunakan *functional training*.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan lain sebagainya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian sebagai berikut :

- 1) *Functional training* merupakan salah satu program latihan yang berfokus meningkatkan kebugaran.
- 2) Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan lebih banyak lagi mencari referensi bentuk latihan yang lain untuk meningkatkan kebugaran.
- 3) Bagi pembaca atau pelatih dalam melakukan latihan sudah seharusnya bersungguh-sungguh menjaga konsistensi untuk meningkatkan kebugaran dan mendorong performa agar kualitas daya tahan lebih maksimal dan lebih baik lagi.