

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan beban dengan metode *free weight* dapat menurunkan kadar lemak tubuh pada pelaku kebugaran yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan beban *free weight* terhadap penurunan kadar lemak tubuh perempuan.

5.2. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan dengan sebaik baiknya , tetapi masih memiliki kekurangan dan keterbatasan ,yaitu:

1. Aktivitas subjek di luar sesi latihan tidak dapat terkontrol sehingga peneliti tidak dapat mengetahui aktivitas di luar yang dapat mempegaruhi atau menghambat penurunan massa lemak.
2. Jadwal latihan yang berbeda juga menjadi salah satu kesulitan, namun masih bisa diatasi karna subjek masih bisa mengikuti latihan dengan baik.
3. Kondisi tubuh dan kemampuan subjek dengan kondisi berat badan berlebih berbeda, sehingga pemberian intensites latihan berbeda dan diseuaikan dengan kemampuan subjek.
4. Beberapa subjek penelitian sebelumnya belum pernah melakukan latihan kebugaran sehingga perlu adaptasai yang lebih lama.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai penurunan kadar lemak tubuh perempuan. Maka dari itu peneliti menyarankan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi pelaku kebugaran atau personal trainer diharapkan melakukan olahraga dengan teratur dan terprogram khususnya yang melakukan

olahraga beban dengan metode *free weight* yang guna menurunkan berat badan serta penurunan kadar lemak tubuh.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan metode penelitian lebih ditingkatkan lagi dan lebih memperbanyak jumlah sampel (>20 orang/grup), untuk mengetahui pengaruh latihan beban dengan metode *free weight* dan agar penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi supaya dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas