

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Metode latihan daya tahan otot sistem set berpengaruh terhadap penurunan kadar lemak tubuh.
2. Metode latihan daya tahan otot sistem set berpengaruh terhadap peningkatan massa otot.
3. Metode latihan beban daya tahan otot sistem set lebih berpengaruh terhadap penurunan kadar lemak tubuh pria.
4. Metode latihan beban daya tahan otot sistem set lebih berpengaruh terhadap peningkatan massa otot pria.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, maka secara keseluruhan hasil dari penelitian ini memberikan beberapa saran dalam menerapkan latihan daya tahan otot sistem set dalam upaya untuk menurunkan kadar lemak tubuh dan meningkatkan otot.

Adapun saran sebagai berikut :

1. Bagi *fitness center* alangkah baiknya memiliki program latihan yang baku agar tujuan dari anggota *fitness center* dapat tercapai.
2. Bagi pelatih atau *personal trainer* agar memberikan program yang tepat bagi kliennya dan secara berkala harus dilakukan pengukuran komposisi tubuh termasuk kadar lemak tubuh dan massa otot sebagai informasi untuk evaluasi dalam mencapai target.
3. Bagi seluruh lapisan masyarakat yang terlibat dalam dunia *fitness* baik untuk mencegah terjadinya obesitas dan mengobati obesitas. Karena dengan latihan daya tahan otot sistem set dengan beban yang relatif ringan dengan repetisi 20 – 25 RM (repetisi maksimal) dan pola latihan yang terstruktur dapat

berpengaruh terhadap penurunan kadar lemak tubuh dan peningkatan massa otot.

4. Bagi seluruh masyarakat yang menderita obesitas, metode latihan beban daya tahan otot sistem set dapat dijadikan pilihan latihan agar terhindar dari berbagai penyakit yang diakibatkan oleh obesitas seperti : serangan jantung, stroke, diabetes tipe 2, *hipertensi*, kolesterol tinggi, kanker dan lain sebagainya.
5. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dengan menambah variabel tambahan lainnya seperti faktor diet dan istirahat.