

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 1.1 Simpulan

Simpulan yang dapat dikemukakan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *model latihan* terhadap body fat dan BMI diterima oleh hasil penelitian empiris. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi uji *Two way Anova* pada *body fat* menggunakan model latihan CWT sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 dan nilai signifikansi BMI model *circuit weight training* sebesar 0,006 yang lebih kecil dari 0,05.
2. Model latihan beban dan motivasi memiliki interaksi terhadap Body Fat dan BMI. Perhitungan statistik selanjutnya untuk Body Fat menunjukkan nilai signifikansi  $0,048 < \alpha 0,05$  yang berarti model latihan dan motivasi latihan memiliki interaksi terhadap Body Fat. Perhitungan statistik selanjutnya untuk BMI menunjukkan nilai signifikansi  $0,004 < \alpha 0,05$  yang berarti model latihan dan motivasi latihan memiliki interaksi terhadap Body Mass Index.
3. Circuit Weight Training lebih berpengaruh dari pada super set pada kelompok Motivasi tinggi dan Motivasi Rendah pada Body Fat dan BMI

Kesimpulan penelitian ini adalah model circuit weight training lebih baik digunakan untuk kelompok motivasi tinggi dan Motivasi Rendah untuk mengukur Body Fat, begitu juga untuk mengukur BMI pada kelompok motivasi tinggi dan motivasi rendah model latihan Circuit Weight Training lebih baik digunakan dari pada super set.

#### 1.2 Implikasi

Implikasi yang dapat dikemukakan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi member fitness dan pelatih dapat menjadikan hasil ini sebagai masukan agar dapat lebih memperhatikan model latihan yang tepat agar member fitness mendapatkan hasil yang sesuai dan diinginkan.

2. Bagi manager atau *official team* dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih agar dapat melatih member dengan model yang baik dan benar serta tepat sasaran.

### 1.3 Rekomendasi

Berkaitan dengan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Bagi member fitness yang ingin mengurangi berat badan dan prosentase lemak, disarankan mengikuti latihan dengan menggunakan metode *circuit weight training* karena metode *circuit weight training* terbukti lebih efektif menurunkan berat badan dan prosentase lemak dibanding dengan metode *super set*. Akan tetapi latihan tersebut juga harus diimbangi dengan mengkonsumsi makanan yang sehat agar hasilnya lebih maksimal.
2. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menambah jumlah sampel penelitian agar dapat digeneralisasikan tidak hanya terbatas pada tempat fitness tertentu.