

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPILKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

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

1. Model latihan *suspension training* berpengaruh signifikan terhadap massa lemak total.
2. Model latihan *suspension training* berpengaruh signifikan terhadap massa otot.
3. Model latihan *weight training* berpengaruh signifikan terhadap massa lemak total.
4. Model latihan *weight training* berpengaruh signifikan terhadap massa otot.
5. Ternyata model *supansion training* di dibandingkan dengan model *weight training* sama-sama berpengaruh signifikan terhadap penurunan massa lemak total dan peningkatan massa otot. Namun apabila melihat rata-rata gain score dua kelompok tersebut, kelompok model *suspension training* menunjukkan hasil penurunan massa lemak total yang lebih besar dibandingkan kelompok *weight training*.
6. Sedangkan pada variabel peningkatan massa otot, kelompok yang diberikan *weight training* menunjukkan rata-rata peningkatan gain score lebih besar apabila dibandingkan dengan kelompok *suspension training*.

#### 5.2 Implikasi

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

1. Bagi member fitness bisa memilih model latihan untuk menurunkan massa lemak total dan meningkatkan massa otot dengan menggunakan model *suspension training* dan *weight training*.
2. Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pelatih agar dapat melatih member dengan model yang baik dan benar serta tepat sasaran.

### 5.3 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 *suspension training* karena metode *suspension training* terbukti lebih efektif menurunkan berat badan dan prosentase lemak. sedangkan untuk meningkatkan massa otot disarankan menggunakan model latihan *weight training* karna terbukti efektif meningkatkan massa otot. 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.