

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan *weight training* dan *Functional Training* dapat menurunkan kadar lemak tubuh pada mahasiswi Ilmu Keolahragaan yaitu sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan *Weight Training* terhadap penurunan kadar lemak ($p=0,000<0,05$).
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan *Functional Training* terhadap penurunan kadar lemak ($p=0,000<0,05$).
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara *weight Training* dan *Functional Training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh perempuan. Hasil menunjukkan analisis data dari *Weight Training* dan *Functional Training* dengan menggunakan instrumen *Skinfold Calipper* yaitu nilai $t= -3,401$, $df=35$ dan $p= 0.002<0.05$, maka data tersebut signifikan. Dengan demikian analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh *weight training* dan *functional training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh perempuan. Sedangkan dengan menggunakan instrumen Karada diperoleh hasil analisis data dari *Weight Training* dan *Functional Training* yaitu nilai $t= -7,920$, $df=35$ dan $p= 0.000<0.05$, maka data tersebut signifikan. Dengan demikian analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh *weight training* dan *functional training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh perempuan.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Weight Training* dan *Functional Training* terhadap penurunan kadar lemak tubuh perempuan. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan menurunkan kadar lemak serta berat badannya yaitu sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana cara menurunkan kadar lemak tubuh, guna kepercayaan diri serta kebugaran tubuhnya dan kesehatan fisik dan mental.

Herlinda Diantri, 2020

**PENGARUH WEIGHT TRAINING DAN FUNCTIONAL TRAINING TERHADAP
PENURUNAN KADAR LEMAK TUBUH PEREMPUAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Karena banyak orang yang mengabaikan berat badan yang berlebihan (obesitas) serta menganggap bahwa olahraga itu hanya bisa membuat tubuh sehat. Penurunan kadar lemak tubuh salah satunya yaitu dengan melakukan latihan *Weight Training* dan *Functional Training*. Selain dapat menurunkan kadar lemak *Weight Training* dan *Functional Training* juga dapat menurunkan berat badan tubuh selain itu intervensi perlakuan penurunan berat badan (BWI) dapat mengurangi resiko penyakit terkait berat badan melalui penurunan berat badan yang signifikan secara klinis 5-10% (American Diabetes Association 2007; Hamman dkk. 2006; Jakicic dkk. 2012; Krishnan dkk. 2007; The Diabetes Grup Penelitian Program Pencegahan 2002; Wadden dan Bray 2018; Wadden et al. 2009).

- 2) Penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih fitness, khususnya pelatih yang menangani member yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, kadar lemak, serta meningkatkan daya tahan.
- 3) Penelitian ini diharapkan sebagai rekomendasi pelatih dalam memberikan metode latihan yaitu dengan *weight training* dan *functional training*. Latihan beban (*weight training*) dapat digunakan sebagai model latihan untuk menurunkan berat badan asal memenuhi persyaratan antara lain: menggunakan sistem sirkuit, detak jantung dapat dipertahankan 65%-75% detak jantung maksimal, dan dikerjakan lebih dari 20 menit (Djoko, 2004:84). *Functional training* merupakan pelatihan dengan berbagai tujuan untuk melatih fungsi gerak tubuh (Gambetta, 2007).

5.2.2 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai penurunan kadar lemak tubuh perempuan. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi mahasiswa diharapkan melakukan olahraga dengan teratur dan terprogram khususnya yang melakukan olahraga *Weight Training* dan *Functional Training* yang guna menurunkan berat badan serta penurunan kadar lemak tubuh.

- 2) Bagi lembaga/Prodi/Departemen/Fakultas agar mampu membantu mahasiswa agar dapat memilih olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya serta agar dapat mengarahkan mahasiswa yang ingin menurunkan berat badan dan menurunkan kadar lemak untuk melakukan olahraga atau aktivitas yang sesuai dan terprogram, salah satunya dengan melakukan latihan *Weight Training* dan *Functional Training*.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan metode penelitian lebih ditingkatkan lagi dan lebih memperbanyak jumlah sampel (>20 orang/grup), bandingkan pengaruh latihan *Weight Training* atau *Functional Training* dengan latihan lainnya atau aktivitas fisik yang lainnya.

