

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

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

1. Model latihan *superset* berpengaruh signifikan terhadap penurunan massa lemak.
2. Model latihan *superset* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan massa otot.
3. Model latihan *circuit training* berpengaruh signifikan terhadap penurunan massa lemak.
4. Model latihan *circuit training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan massa otot.
5. Ternyata model *superset* di bandingkan dengan model *circuit 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 *superset* menunjukkan hasil penurunan massa lemak yang lebih besar dibandingkan kelompok *circuit training*.
6. Sedangkan pada variabel peningkatan massa otot, kelompok yang diberikan *circuit training* menunjukkan rata-rata peningkatan gain score lebih besar apabila dibandingkan dengan kelompok *superset*.

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 dan meningkatkan massa otot dengan menggunakan model latihan *superset* dan *circuit 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 *superset* karena metode *superset* terbukti lebih efektif menurunkan berat badan dan prosentase lemak. sedangkan untuk meningkatkan massa otot disarankan menggunakan model latihan *circuit 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 fitnes tertentu.