

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dibuat berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tentang perbandingan pengaruh latihan weight training dan senam aerobik terhadap penurunan jumlah kadar lemak dalam tubuh (fat-loss). Maka dari itu penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan dibawah ini :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan weight training dengan menggunakan metode circuit training terhadap penurunan jumlah kadar lemak dalam tubuh (fat-loss).
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik terhadap penurunan jumlah kadar lemak dalam tubuh (fat-loss).
3. Latihan weight training memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap penurunan jumlah kadar lemak dalam tubuh (fat-loss) bila dibandingkan dengan latihan senam aerobik.

#### **B. Saran**

Berdasarkan proses dan hasil kajian mengenai pengaruh latihan weight training press menggunakan metode circuit training dan latihan senam aerobic terhadap penurunan jumlah kadar lemak dalam tubuh (fat-loss). Maka saran-saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Lakukan latihan dengan metode yang efektif atau sesuai dengan kegemaran.

2. Para instruktur/pelatih dapat memberikan latihan weight training yang di mix dengan aktivitas aerobik untuk meningkatkan proses penurunan jumlah kadar lemak tubuh.
3. Dalam penelitian ini juga peneliti menggunakan sampel bergender perempuan sehingga diharapkan kedepannya para kaum perempuan tidak perlu takut atau khawatir dengan melakukan aktivitas weight training dapat membuat tubuh mereka berotot besar seperti laki-laki. Namun sebaliknya dengan melakukan aktivitas weight training justru tubuh akan lebih mudah dalam membakar kelebihan lemak.
4. Diharapkan kedepannya dilakukan penelitian mengenai metode latihan yang lain, sehingga hasil penelitian dapat dijadikan alternatif/variasi latihan untuk mengatasi kejenuhan dalam menjalankan program latihan untuk menurunkan jumlah kadar lemak tubuh.
5. Penurunan jumlah kadar lemak tubuh yang optimal bukan hanya bisa dicapai dengan latihan yang keras saja, akan tetapi yang paling penting adalah kualitas dari program latihan yang dijalannya.

Demikian kesimpulan dan sumbang saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat berguna dan memberikan manfaat yang besar bagi pengembangan bidang olahraga dan kesehatan.