

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pemahaman yang dilakukan *member fitness* di *Trevic Sky Gym Fitness Center* medan adalah sebagai berikut : (1) berdasarkan kategori keseluruhan penggunaan alat latihan beban dengan tingkat pemahaman yang benar oleh *member* dikategorikan sangat baik, (2) berdasarkan kategori rentang usia, umur 22-30 tahun memperoleh hasil baik dibandingkan rentang usia 15-21 tahun, sedangkan usia 31-40> tahun memperoleh hasil yang sama dengan uisa 15-21 tahun. (3) berdasarkan kategori jenis kelamin, laki-laki memperoleh hasil baik dibandingkan jenis kelamin perempuan, (4) berdasarkan kategori status, mahasiswa memperoleh hasil sangat baik di bandingkan pekerja dan pelajar, dan (5) berdasarkan kategori jenis program, program *personal trainner* memperoleh hasil baik di bandingkan program *nonpersonal trainner*.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas penelitian ini memiliki implikasi praktis, yaitu bahwa hasil analisis tingkat pemahaman dalam penggunaan alat latihan beban *member fitness* di *Trevic Sky Gym fitness center* mempunyai dampak di antaranya:

1. Timbulnya kepercayaan untuk mengetahui lebih lanjut tentang cara menggunakan alat latihan beban yang ingin di capai.
2. Member dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan pemahaman dalam menggunakan alat latihan beban di *fitnes center*.
3. Sebagian kajian pengembangan ilmu keolahragaan ke depan sesuai dengan hasil penelitian yang di peroleh.
4. Dapat menjadi referensi untuk adik-adik mahasiswa dengan mengembangkan tentang analisis tingkat pemahaman dalam menggunakan alat-alat latihan beban.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari keterbatasan yang ada.

Keterbatasan selama penelitian yaitu :

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden saat melakukan latihan beban. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberikan gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil penilaian *judgement* yang mengamati secara langsung dan hanya sekali pada saat melakukan. Selain itu dalam responden melakukan gerakan, ada beberapa responden yang melakukan gerakan yang masi kaku sama sekali dan ketidak seimbangan pada saat melakukan alat latihan beban.
3. Penelitian ini hanya membahas tingkat pemahaman *member* dalam menggunakan alat latihan beban secara dasar saja akan lebih dalam apabila

dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan pembahasan dan analisis dasar biomekanika yang benar dan lebih lengkap.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu :

1. Agar penelitian ini dapat di kembangkan lebih dalam lagi tentang analisis tingkat pemahaman *member* dalam menggunakan alat latihan beban di *Treviv Sky Gym Fitnes Center* Medan.
2. Agar dilakukan penelitian tentang analisis tingkat pemahaman *member* dalam menggunakan alat latihan beban di *Treviv Sky Gym Fitnes Center* Medan secara lebih dalam dengan menggunakan biomekanika.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.