

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *functional training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *body composition* pada *member* Golden Fitness and SPA Tanjung Morawa.
2. Latihan *TRX Suspension Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *body composition* pada *member* Golden Fitness and SPA Tanjung Morawa.
3. Latihan *functional training* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *TRX Suspension Training* terhadap hasil *body composition* pada *member* Golden Fitness and SPA Tanjung Morawa.

### 5.2. Implikasi

Dilihat secara keseluruhan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *functional training* lebih baik dari latihan *TRX Suspension Training* pada *member* Golden Fitness and SPA Tanjung Morawa terhadap *body composition* sampel. Mengacu pada kesimpulan penelitian tersebut, maka pada dasarnya bahwa untuk hasil penurunan *body composition* pada *member* perlu diberikan atau diterapkan pola latihan dengan menggunakan beberapa variasi latihan, agar proses latihan sesuai dengan kemampuan *member* sehingga latihan lebih disesuaikan dengan aktifitas masing-masing *member*.

Hasil temuan dari penelitian yang dilakukan sebagaimana dikemukakan pada kesimpulan di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *functional training* dan latihan *TRX suspension training*. Banyak hal yang berpengaruh dalam proses penelitian, dimana dalam hal ini peneliti menemukan aktifitas *member* yang sangat sulit untuk menjalankan program latihan, dimana dalam penelitian tersebut anatar program latihan, pola makan, serta pola istirahat sangat mempengaruhi *body composition*.

Dari temuan ini telah mengindikasikan bahwa banyak hal yang mempengaruhi *body composition*. Perlu diketahui bahwa asupan nutrisi harian sangat mempengaruhi dalam hal keberhasilan program tersebut, peneliti juga menemukan latar belakang *member* yang sebagian besar adalah wanita karier sangat mempengaruhi hasil, dimana tingkat stress dan juga aktifitas harian mempengaruhi program latihan dan juga edukasi asupan nutrisi sangat mempengaruhi keberhasilan program latihan tersebut.

Penelitian ini secara keseluruhan tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *functional training* dan *TRX suspension training* terhadap *body composition*. Akan tetapi pada penelitian tersebut latihan *functional training* masih lebih baik daripada latihan *TRX suspension training* terhadap *body composition*, dimana dengan demikian latihan *functional training* lebih disarankan untuk penuruna kadar *body composition*. Akan tetapi perlu dipertimbangkan anatar program latihan dan juga pola makan, istirahat, serta tingkat stress seseorang sangat berpengaruh dan saling berketaitan terhadap *body composition*.

### 5.3. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat perbedaan pengaruh dari dua metode latihan yang bertujuan untuk menurunkan *body composition*. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk mempengaruhi *body composition* pada *body composition* yaitu:

1. Kepada DEPKES Republik Indonesia selaku lembaga yang bertanggung jawab terhadap kesehatan masyarakat Republik Indonesia, agar terus mensosialisasi dan mengkampanyekan gaya hidup sehat serta pentingnya berolahraga untuk kesehatan masyarakat.
2. Kepada KEMENPORA Republik Indonesia selaku lembaga yang bertanggung jawab terhadap kegiatan olahraga di masyarakat Republik Indonesia, agar terus menggalakkan dan menyediakan fasilitas olahraga untuk umum bagi masyarakat, dimana diharapkan dengan banyaknya fasilitas umum untuk berolahraga akan memudahkan masyarakat.
3. Kepada Seluruh *Stakeholder* olahraga dan kesehatan di Indonesia, agar olahraga masyarakat menjadi prioritas, dimana dalam hal ini untuk mengurangi penyakit tidak menular yang menjadi *silent killer* di lingkungan masyarakat.
4. Kepada para pelatih agar menggunakan latihan *functional training* dan latihan *TRX suspension training* pada member Golden fitness and SPA Tanjung karena adanya pengaruh yang signifikan terhadap *body fat percentage*.

5. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama pada kelompok sampel yang lain.
6. Kepada pelatih pada *fitness center* yang lain agar memperhatikan latihan lain yang sesuai untuk menurunkan *body fat percentage*.
7. Kepada para pelatih agar memperhatikan latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.