

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 9,192$ dan $t_{tabel} = 2,179$, maka diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$. Ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Circuit Bodyweight* Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa *Overweight* IKOR Angkatan 2022 Universitas Negeri Medan Tahun 2024.

5.2 Saran

1. Kepada praktisi olahraga, supaya memperhatikan bentuk latihan dan menyesuaikan program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan pelatih harus mampu membuat variasi latihan *bodyweight* supaya target dari klien dapat tercapai maksimal dan supaya klien tidak merasa bosan.
2. Kepada mahasiswa khususnya mahasiswa Ilmu Keolahragaan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dan landasan untuk pengembangan ide penelitian yang baru.
3. Kepada masyarakat umum yang ingin menurunkan berat badan dapat berolahraga menggunakan beban tubuh (*bodyweight*) tanpa harus ke gym. Dengan tetap memperhatikan pola makan dan istirahat, supaya hasil dari latihan dapat maksimal.