

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bagian sebelumnya, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa, berdasarkan hasil uji t pada berat badan *Members* yang mengikuti latihan *Tabata Exercise* ada pengaruh penerapan *Tabata Exercise* sebesar 2,83%.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada beberapa hal sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa *Tabata Exercise* merupakan kombinasi antara latihan aerobik dan latihan beban memberikan pengaruh yang signifikan terhadap berat badan dan lemak tubuh, sehingga dapat diterapkan sebagai salah satu pilihan metode latihan yang efektif dan efisien untuk menurunkan berat badan dan lemak tubuh.
2. Timbulnya kepercayaan dan motivasi dalam memberikan manfaat latihan beban terhadap seseorang yang *overweight* untuk menurunkan berat badan dan lemak.
3. Sebagai pengembangan kajian ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

### 5.3 Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, namun masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor penting lainnya dalam proses penurunan berat badan dan lemak tubuh, yaitu pola makan dan pola istirahat peserta latihan yang sangat berkaitan dengan keberhasilan program latihan.
2. Penelitian ini terbatas pada tidak adanya kelompok kontrol yang mengakibatkan tidak adanya subjek pembanding dalam penelitian ini.
3. Dalam pemberian perlakuan atau *treatment* tidak ada instruktur lain yang membantu dalam proses pengambilan denyut nadi peserta, sehingga denyut nadi maksimal diambil sendiri oleh peserta, dan hasil denyut nadi yang diambil oleh peserta tidak sesuai.

### 5.4 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan dari penelitian yaitu:

1. Bagi programer dan instruktur, menjadikan model latihan *Tabata circuit training* sebagai salah satu alternative model latihan yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan dan lemak tubuh kepada *members*.
2. Bagi masyarakat ( *Member Senam Lambur 2* ), memilih metode latihan yang tepat sesuai dengan tujuan latihan yang akan dicapai. Apabila para *members* mempunyai masalah dengan bentuk tubuh yang

gemuk atau obesitas maka dapat menggunakan *Tabata Exercise* terbukti efektif untuk menurunkan berat badan dan lemak tubuh.

3. Bagi peneliti berikutnya, mengembangkan penelitian dengan menggunakan model latihan yang berbeda, sehingga program latihan akan semakin lebih berkembang. Selain itu juga diharapkan akan ada model latihan baru untuk menurunkan lemak tubuh dan berat badan sehingga model-model latihan dapat teridentifikasi lebih