

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, kesimpulan penelitian ini yaitu *fat loss programme* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan pada *member* di *Fitness Center GOR UNY* ($p < 0,05$).

1. Hasil uji t pada data persentase lemak tubuh diperoleh nilai t hitung sebesar 6,963 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Jadi dapat dikatakan bahwa *fat loss programme* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh.
2. Hasil uji t pada data berat badan diperoleh nilai t hitung sebesar 10,866 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Jadi dapat dikatakan bahwa *fat loss programme* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan *fat loss programme* berupa kombinasi antara latihan aerobik dan latihan beban memberikan pengaruh yang signifikan terhadap persentase lemak tubuh dan berat badan. Hasil ini berimplikasi *fat loss programme* dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan metode latihan untuk menurunkan persentase lemak tubuh dan berat badan. *Fat loss programme* merupakan gabungan dari latihan aerobik dan latihan beban dengan sistem sirkuit yang berfokus pada pembakaran lemak sehingga efektif untuk menurunkan lemak tubuh dan berat badan. Pemilihan metode

latihan yang tepat dengan porsi yang sesuai akan memberikan hasil yang maksimal sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Motivasi atau semangat *member fitness center* yang terkadang kurang bersemangat dalam mengikuti program latihan sehingga dapat mempengaruhi hasil latihan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor penting lainnya yang sangat berkaitan dengan keberhasilan program latihan, yaitu pola makan dan pola istirahat peserta latihan.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi *Fitness Centre*

Meningkatkan kualitas pelayanan diantaranya dengan menambah jenis program latihan yang lebih beragam dan variatif, salah satunya metode *fat loss programme* sebagai program pembakaran lemak dan penurunan berat badan.

2. Bagi Mahasiswa

Mengembangkan kajian ilmiah berkaitan dengan metode-metode latihan sehingga dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan khususnya olahraga kesehatan dengan implementasi metode latihan secara langsung pada masyarakat.

3. Bagi Masyarakat (*Member fitness centre*)

Memilih metode latihan yang tepat sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, salah satunya *fat loss programme* yang terbukti efektif untuk menurunkan kadar lemak tubuh dan berat badan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas dan mengembangkan program latihan lain sehingga dapat melengkapi hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aine Mc Carthy. (1995). *Kiat Ramping dan Tetap Bugar Petunjuk Praktis untuk Hidup Sehat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Albert M. Hutapea. (1994). *Menuju Gaya Hidup Sehat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Baechle, T.R and Roger, W.E. (1996). *Fitness Weight Training*. Alih Bahasa Bugar dengan Latihan Beban oleh: Razi Siregar, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Baechle, T.R. (2000). *Latihan Beban*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Bambang Priyonoadi & Endang Rini Sukamti. (2001). Pengaruh latihan Beban dan Latihan Senam Aerobik terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Peningkatan Kesegaran Kardiorespirasi. *Majalah Ilmiah Olahraga*. Hlm. 97-108.
- Bambang Priyonoadi. (2009). *Materi Kuliah Teori dan Metodologi Latihan*. FIK-UNY
- Bompa, T. O. (1993). *Periodization Training for Sports*. York University: Human kinetics.
- Brian J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Brick, Lyne. (2002). *Fitness Aerobic*. (Alih bahasa: Anna Agustina), Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Budiyono. (2004). *Statistik untuk penelitian*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Clark, Nancy. (2001). *Sport Nutrition Guide-Book*. Alih Bahasa Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga oleh: Aminuddin, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Danardono. (2006).. *Perencanaan Program Latihan*. Materi, Pelatihan Instruktur Fitness Tingkat Dasar angkatan VII. Yogyakarta: Klinik Kebugaran FIK UNY
- Denny Santoso.(2009). *Rahasia Diet*. Jakarta: Libri.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan latihan kebugaran (yang efektif dan aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.

- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- . (2007). *Panduan Gizi Lengkap (Keluarga dan Olahraga)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- . (2009). *Peranan jogging dan circuit weight training pada profil lemak tubuh dan kebugaran aerobik penyandang overweight*. Disertasi, Universitas Negeri Surabaya. Surabaya
- Dadang A. Primana. (2000). *Penggunaan Lemak dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Kesehatan dan Kesos.
- Giam, C.K & The, K.C. 1993. *Sport Medicine Exercise and Fitness*. Singapore: PG Publishing Pte ltd.
- Jonnathan Kuntaraf & Kathleen L. Kuntaraf. (1992). *Olahragaa Sumber Kesehatan*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia.
- Junusul Hairy. (1989). *Fisiologi olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Leedy, P.D. (1980). *Practical research*. New York: Macmillan Publishing Co. Inc
- Nieman, David C. (1993). *Fitness & Your Health*. California. Bull publishing Company.
- Noerhadi. (2004). *Panduan Pelatihan Instruktur Fitness*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sadoso Sumosardjuno. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- . (1996). *Sehat & Bugar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY

Suharsimi Arikunto. (2002). *Manajemen Penelitian*. Edisi Revisi. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

----- (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY

Supranto, J. (1997). *Metode Riset Aplikasinya dalam Pemasaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

(2008). *Ultimate Gear*. <http://duniafitnes.com/fitness-2/pengukur-lemak-tubuh-ultimategear.html>. Diambil tanggal 22 februari 2012, jam 16.49.

(2010). *5 Rahasia Diet dengan Body Fat Monitor*. <http://duniafitnes.com/fat-loss/5-rahasia-berdiet-dengan-body-fat-monitor.html>. Diambil tanggal 22 februari 2012, jam 16.30

(Sumber): <http://baselineproducts.net/Manuals/12-1122-INSTRUCTIONS.pdf>. Diambil tanggal 22 februari 2012, jam 16.50.