

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kedua latihan yang dilakukan baik dengan menggunakan latihan beban maupun latihan senam aerobik dapat mengurangi ketebalan lemak yang dimiliki oleh mahasiswa.
2. Dari kedua jenis latihan tersebut, latihan beban merupakan latihan yang relatif lebih baik dalam menurunkan ketebalan lemak dibandingkan dengan latihan senam aerobik.
3. Besar pengaruh latihan beban dalam menurunkan ketebalan lemak adalah sebesar 94.45% sedangkan besar pengaruh latihan senam aerobik hanya sebesar 90.52%.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan, penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Perlu dilakukan penyempurnaan dari kedua metode latihan baik latihan beban maupun latihan senam aerobik agar lebih mampu menurunkan ketebalan lemak.
2. Perlu dilakukan penelitian yang melihat kombinasi dari dua jenis latihan ini terhadap penurunan ketebalan lemak.
3. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan memperhatikan jenis-jenis latihan lain yang sekiranya dapat menurunkan ketebalan lemak yang dimiliki oleh mahasiswa.