

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Pada penelitian ini tidak didapatkan perbedaan bermakna antara pengaruh lari rutin dengan lari rutin ditambah latihan otot inti terhadap lingkaran pinggang.

6.2 Saran

Setelah dilakukan penelitian ini, peneliti menyarankan:

1. Dapat dilakukan perlakuan terhadap diet sehari-hari pada sampel penelitian.
2. Peneliti memilih responden yang sering melakukan olahraga pada aktivitas sehari-hari.
3. Penelitian dapat diganti dengan jenis pelatihan yang lebih berat atau latihan yang sama tetapi ditambahkan frekuensi latihan setiap minggunya.