

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Atas dasar ditemukannya masalah dalam penelitian ini yaitu membeludaknya angka dari kegemukan atau obesitas, sehingga ditentukannya skripsi ini dengan tema sentralnya adalah “Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Massa Lemak Tubuh”. Dan metode yang digunakannya adalah experiment dengan latihan senam aerobik *Low Impact* sebanyak 3 x dalam seminggu selama 6 minggu. Pada sampel pelaku senam aerobik *Low Impact* ternyata setelah peneliti menganalisis dan mengolah data yang didapatkan. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh senam aerobik *Low Impact* terhadap penurunan berat badan dengan nilai perbedaan sebesar 0,6 kg.
2. Ada pengaruh senam aerobik *Low Impact* terhadap penurunan massa lemak tubuh pada Lengan 0,85 mm, Paha 1,05 mm dan nilai perbedaan massa lemak pada perut sebesar 0.85 mm.

B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan bagi pelaku olahraga pada khususnya dan masyarakat pada umumnya diantaranya sebagai berikut :

1. Peneliti berharap pelaku olahraga atau masyarakat dapat menjadikan hasil peneliti ini sebagai bahan pertimbangan dalam

memilih olahraga yang ditujukan untuk penurunan berat badan dan massa lemak tubuh.

2. Penelitian ini tidak terbatas pada olahraga senam aerobic low impact saja, melainkan peneliti menyarankan kepada calon peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian yang serupa agar menambah jenis olahraga lainnya, contohnya seperti jenis senam lainnya atau sejenis olahraga lainnya yang berintensitas rendah dengan durasi yang panjang.

