

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan *dance art* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan presentase lemak tubuh pada member *fitness*.

#### **5.2 Implikasi**

1. Para profesional kesehatan dan pelatih kebugaran dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan latihan *dance art* ke dalam program pelatihan mereka, terutama bagi individu yang mencari alternatif yang menyenangkan dan efektif untuk meningkatkan kebugaran dan mengurangi lemak tubuh.
2. Penelitian ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan program-program intervensi lebih lanjut dalam bidang kesehatan masyarakat yang berfokus pada pengendalian obesitas dan peningkatan kebugaran.

#### **5.3 Rekomendasi**

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah melibatkan sampel yang lebih besar untuk memperkuat validitas hasil, serta menggabungkan variasi metode analisis untuk memperdalam pemahaman tentang efek latihan *dance art* pada presentase lemak tubuh dan kesehatan. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi efektivitas program latihan, seperti durasi dan intensitas latihan, serta membandingkan efek latihan *dance art* dengan metode latihan lainnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Dengan demikian, penelitian yang lebih lanjut dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan berguna bagi pengembangan program latihan yang lebih efektif dalam menangani masalah obesitas dan peningkatan kesehatan.