

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada pembahasan bab sebelumnya. Maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa dari hasil *pre-test* dan *post-test* Kebugaran Jasmani dan dari angket tentang kepercayaan diri yang diberikan kepada siswa yang mengikuti aktifitas senam aerobik. Maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Akifitas senam aerobik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Akifitas senam aerobik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

B. Saran

Dari gambaran hasil penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dari analisis data dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan di atas oleh penulis, maka penulis memberikan saran. Adapun saran-saran tersebut adalah:

1. Bagi siswa-siswi SMA Negeri 1 Sindang Indramayu diharapkan rutin melakukan aktifitas senam aerobik guna menjaga bahkan meningkatkan derajat kesehatan tubuh dan rasa percaya diri.
2. Kepada lembaga-lembaga pendidikan serta para guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini membuktikan bahwa aktivitas senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa, sehingga penulis menyarankan untuk memasukan aktivitas senam aerobik ke dalam agenda rutin sekolah.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, penulis sarankan supaya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sarana dan prasarana yang lebih lengkap dan jumlah sampel yang lebih banyak, serta kajian yang lebih mendalam.