

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan zumba *dance* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan
2. Latihan zumba *dance* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan prosentase lemak tubuh.
3. Latihan senam aerobik *high impact* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan.
4. Latihan senam aerobik *high impact* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan prosentase lemak tubuh.
5. Latihan zumba *dance* dengan aerobik *high impact* tidak memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan.
6. Latihan zumba *dance* dengan aerobik *high impact* tidak memberikan perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan persentase lemak tubuh.

B. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan sesudah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu:

1. Bagi masyarakat yang memiliki permasalahan terhadap berat badan yang berlebih, penulis menyarankan untuk melakukan olahraga aerobik *high impact* dan zumba *dance* dalam program penurunan berat badannya. Karena kedua metode latihan tersebut sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan berat badan, dengan catatan melakukan minimalnya 3 kali latihan perminggu. Selain itu perlu juga untuk mengatur pola makan dan pola hidup yang sehat, supaya program berjalan dengan baik.
2. Bagi pemerintah agar merekomendasikan program latihan aerobik *high impact* dan zumba *dance* ke dalam kurikulum, melihat penderita obesitas

yang semakin meningkat tiap tahunnya. Dan juga mahasiswa yang akan melakukan pengembangan dan peneliti lanjut dengan kajian lebih mendalam dan sampel yang lebih banyak.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga bermanfaat bagi semua pihak, terutama untuk perkembangan olahraga zumba *dance* dan senam aerobik *high impact* itu sendiri.