

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan serta hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah :

- a) Faktor Internal yang mempengaruhi siswa dalam kegiatan senam aerobik di SMKN Se Kabupaten Sumedang adalah kebiasaan senam, ketertarikan dan kecenderungan sebesar 75,31%.
- b) Faktor Eksternal yang mempengaruhi siswa dalam kegiatan senam aerobik di SMKN Se Kabupaten Sumedang adalah peralatan dan tempat senam sebesar 72,46%.
- c) Berdasarkan kategori nilai kualitatif, faktor internal yang mempengaruhi siswa dalam mengikuti kegiatan senam aerobik di SMKN Se Kabupaten Sumedang sebesar 75,31% termasuk predikat sangat baik. Faktor internal terbagi menjadi dua sub komponen yaitu : (a) kebiasaan senam sebesar 73,36% termasuk dalam predikat cukup, (b) ketertarikan sebesar 75,6% termasuk dalam predikat baik, dan (c) kecenderungan sebesar 76,46% termasuk dalam predikat baik. Namun kalau dilihat dari komponen eksternal (a) peralatan 67% termasuk dalam predikat kurang, dan (b) tempat senam memiliki persentase 80,4% termasuk predikat sangat baik. Maka dari itu faktor yang lebih mempengaruhi kegiatan senam aerobik di SMKN Se Kabupaten Sumedang adalah faktor eksternal.

## **B. Saran**

1. Bagi lembaga pendidikan keolahragaan bisa dijadikan sebagai referensi untuk memberikan arahan yang lebih memotivasi siswa dan untuk memberikan penyuluhan tentang penting kesehatan dengan mendapatkan kesehatan jasmani.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam, sehingga ada masukan yang lebih akurat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keikutsertaan siswa dalam kegiatan senam aerobik di SMKN.