

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan, dan analisis data, yang ditujukan pada siswa-siswi di SMK Kiansantang Bandung dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Senam Aerobik tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa-siswi di SMK Kiansantang Bandung.
2. Senam aerobik tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap obesitas/penurunan berat badan pada siswa-siswi di SMK Kiansantang Bandung.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi lembaga, diharapkan penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan memberikan manfaat bagi semua.
2. Bagi siswa-siswi yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan obesitas dapat melakukan senam aerobik, minimal 3 kali perminggu dalam waktu 30-60 menit. Karena latihan dengan intensitas tersebut dapat membakar lemak secara maksimal. Selain melakukan senam aerobik, pola makan serta aktivitas sehari-hari perlu diatur agar berat badan dapat dipertahankan dalam keadaan ideal dan kebugaran jasmaninya meningkat.
3. Untuk penelitian yang akan datang, penulis mengharapkan sebaiknya ada variabel-variabel lain yang harus dikontrol dalam waktu yang lebih lama dan lebih umum cakupannya, serta memiliki kriteria yang lebih baik, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik, dan berguna untuk peningkatan kualitas perkembangan aktivitas jasmani siswa, secara

menyeluruh pada aspek kognitif, afektif, dan khususnya aspek psikomotorik.