

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan temuan penelitian yang dijelaskan diatas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh senam aerobik terhadap indeks massa tubuh diperoleh nilai pretest dan posttest sebesar $p = 0.024 < 0.05$, dan terdapat pengaruh senam aerobik terhadap presentase lemak yang diperoleh dari nilai pretest dan posttest sebesar $p = 0.002 < 0.05$.
- 2) Terdapat pengaruh aquarobic terhadap indeks massa tubuh di peroleh nilai pretest dan posttest sebesar $p = 0.002 < 0.05$, dan terdapat pengaruh aquarobic terhadap presentase lemak yang diperoleh dari nilai pretest dan posttest sebesar $p = 0.000 < 0.05$.
- 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh senam aerobik dan aquarobic terhadap indeks massa tubuh di peroleh nilai sebesar $p = 0.189 > 0.05$, dan nilai presentase lemak senam aerobik dan aquarobic sebesar $p = 0.857 > 0.05$.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan maka dapat diketahui bahwa Senam Aerobik dan Aquarobic sudah efektif menurunkan indeks massa tubuh dan menurunkan kadar lemak dalam tubuh pada mahasiswa aktif di fpok upi. Adapun implikasi yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Dengan melakukan senam aerobik dan aquarobic memiliki pengaruh untuk menurunkan indeks massa tubuh dan presentase lemak dengan frekuensi latihan yang teratur dan mengikuti arahan istruktur.
- 2) Dalam penelitian ini tidak tedapat perbandingan pengaruh antara senam aerobik dan aquarobic terhadap indeks massa tubuh dan presentase lemak, dengan demikian penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

5.3 Rekomendasi

Penelitian ini dilaksanakan dengan cukup banyak keterbatasan sehingga peneliti menyarankan agar dilakukan penelitian selanjutnya yang lebih spesifik, seperti: Bagi penelitian yang selanjutnya diharapkan dapat dilaksanakan dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta kriteria subjek penelitian yang lebih spesifik, sebab penelitian ini masih banyak kekurangan. Selain itu di harapkan penelitian selanjutnya dilakukan dengan jangka waktu yang lebih panjang sehingga dapat diketahui ke-efektifitasan lama senam aerobik dan aquarobic yang telah dilakukan.

- 1) Bagi mahasiswa aktif fpok upi, sebaiknya olahraga seperti senam aerobik dan aquarobic tetap dilanjutkan. Tidak hanya untuk mahasiswa aktif, namun bagi siapapun karena senam aerobik dan aquarobic memiliki banyak manfaat yang akan di dapatkan.
- 2) Bagi instruktur supaya memberikan program latihan senam aerobik dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, durasi, dan tipe latihannya sebelum memberikan program terhadap individu yang mengikuti senam aerobik dan aquarobic.