

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan senam Taebo dan senam Jantung Sehat terhadap penurunan tingkat stres wanita dewasa  $p(0,985) > 0,05$ .

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

##### **1) Implikasi**

Selain mudah dilakukan, olahraga senam pun tidak memerlukan peralatan yang begitu rumit. Hanya membutuhkan pengeras suara dan musik, serta dapat dilakukan dimana saja, karena olahraga senam bisa dilakukan dengan banyak orang maupun sendiri. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh lapisan masyarakat penggiat olahraga.

##### **2) Rekomendasi**

###### **a) Bagi pelaku olahraga**

Hasil dari penelitian ini diharapkan diterapkan untuk seluruh cabang sebagai sebuah program latihan. Dengan dijadikannya senam sebagai suatu program latihan dapat meningkatkan dan mempertahankan kemampuan fisik.

###### **b) Bagi masyarakat**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bagi masyarakat umum untuk dapat memahami manfaat olahraga senam bagi tubuh. Dan diharapkan senam menjadi salah satu olahraga yang digemari dan diminati.

c) Bagi lembaga-lembaga

Diharapkan dapat menerapkan olahraga senam sebagai olahraga rutin bagi seluruh lapisan lembaga. Karena olahraga senam salah satu olahraga yang populer, dan mendukung slogan pemerintah yaitu “*Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat*”.