



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan rumus-rumus statistika serta tinjauan teoritis, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada hasil penghitungan persentase yang diperoleh setiap komponen, menunjukkan bahwa komponen latihan inti mempunyai persentase lebih kecil dibandingkan dengan komponen latihan pemanasan dan komponen latihan pendinginan terhadap proses latihan untuk instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara formal.
2. Berdasarkan hasil persentase untuk kelompok instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara non formal menunjukkan komponen latihan pemanasan mempunyai persentase lebih kecil dibandingkan dengan komponen latihan inti dan komponen latihan pendinginan.
3. Berdasarkan analisa hasil pengolahan dan analisis data lebih lanjut dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata ; uji satu pihak (uji pihak kanan), menunjukkan bahwa instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan formal lebih besar pengaruhnya terhadap proses latihan dibandingkan dengan instruktur senam aerobik yang berlatar belakang pendidikan olahraga secara non formal pada taraf nyata $\alpha = 0,05$.

B. Saran-saran

Berdasarkan beberapa kesimpulan yang penulis kemukakan, perkenankan penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada Pengurus Cabang PERSANI Kotamadya Bandung, hendaknya mempertimbangkan pelaksanaan proyek pembinaan kepada para instruktur senam aerobik, supaya ada persamaan persepsi dan konsep latihan dalam melatih di masing-masing sanggar tempat mereka melatih.
 2. Kepada Lembaga FPOK IKIP Bandung, agar memasukan senam aerobik kedalam kurikulum mata kuliah senam yang pada saat ini merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa FPOK IKIP Bandung.
 3. Kepada para pemilik sanggar senam aerobik, agar lebih selektif dalam memilih instruktur yang akan melatih senam ditempatnya.
 4. Kepada para instruktur senam aerobik, hendaknya terus menerus belajar dan latihan untuk meningkatkan kualitas dalam melatih.
- Selanjutnya penulis menyarankan agar diadakan penelitian lebih lanjut tentang perbedaan latar belakang pendidikan ditinjau dari berbagai sudut pandang, misalnya dari peserta, pengamat, dan ahli olahraga yang terkait.