

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang peneliti ambil dari hasil penelitian ini adalah pada kelas eksperimen laki-laki terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari dan terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik *mix impact* terhadap lingkaran perut dilihat dari nilai *asympt. Sig (2-tailed)* lebih kecil dari taraf signifikansi. Kemudian untuk kelas eksperimen perempuan tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik *mix impact* terhadap perilaku sedentari dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari senam aerobik *mix impact* terhadap lingkaran perut dilihat dari nilai *asympt. Sig (2-tailed)* lebih besar dari taraf signifikansi.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik *mix impact* memiliki efek positif pada perilaku sedentari dan lingkaran perut, terutama pada populasi laki-laki. Implikasi penelitian ini adalah bahwa masyarakat sebaiknya lebih memperhatikan aktivitas yang berkaitan dengan kebiasaan duduk yang terlalu lama, menonton televisi, menggunakan laptop atau komputer, mendengarkan musik, dan aktivitas lain yang mengarah pada pola hidup yang kurang aktif. Dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup, masyarakat dapat mencegah risiko obesitas yang dapat disebabkan oleh pola makan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik.

Setelah melakukan pengkajian hasil penelitian, peneliti mempunyai keterbatasan penelitian, khususnya pada jumlah sampel yang sedikit, kurangnya menambahkan variabel motivasi, keterbatasan peneliti juga dalam pengambilan data, dan sampel juga tidak terlalu terpantau aktivitas fisiknya selama penelitian. Peneliti memberi saran untuk peneliti selanjutnya agar bisa menyempurnakan penelitian kali ini.

Irman Hidayat, 2023

PENGARUH SENAM AEROBIK MIX IMPACT TERHADAP SEDENTARY BEHAVIOUR DAN LINGKAR PERUT PEGAWAI KANTOR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu