

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan uraian yang diperoleh setelah melakukan pengolahan data diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan rumusan masalah dan uraian mengenai hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya, berdasarkan data yang telah diambil di lapangan kemudian diolah serta diketahui hasilnya yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan senam Aerobik dan SKJ 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswi SMA Negeri 2 Indramayu. Serta tidak terdapat perbedaan antara latihan senam Aerobik dan SKJ 2008 guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Indramayu.

B. SARAN

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswi SMA Negeri 2 Indramayu diharapkan sesering mungkin melakukan senam guna menjaga kesehatan tubuh melalui olahraga, salah satunya olahraga senam, baik senam Aerobik maupun SKJ 2008.

2. Bagi guru olahraga senantiasa selalu mengutamakan kesehatan siswi melalui olahraga senam guna menjaga kebugaran jasmani siswi SMA Negeri 2 Indramayu.
3. Bagi pihak sekolah harus selalu mendukung dalam hal peningkatan mutu kualitas kesehatan siswi karena sesungguhnya dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat, maka senantiasa pihak sekolah mendukung terciptanya kebugaran yang baik bagi siswa terutama melalui senam Aerobik atau SKJ 2008. Hal tersebut terbukti dengan hasil penelitian yang telah dilakukan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta biaya.

