

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh latihan senam aerobik terhadap penurunan berat badan, persentase lemak tubuh dan peningkatan massa otot member Syifa Studio dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap penurunan berat badan secara signifikan.
2. Terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap penurunan persentase lemak tubuh secara signifikan.
3. Terdapat pengaruh latihan senam aerobik terhadap peningkatan persentase massa otot secara signifikan.

B. Saran

1. Bagi pelatih dapat menambah bentuk latihan dan koreo yang digunakan dalam senam untuk menurunkan berat badan, persentase lemak tubuh dan peningkatan massa otot dapat dilatih secara rutin dan konsisten.
2. Untuk peneliti berikutnya, disarankan agar dapat melanjutkan penelitian ini dan dapat dikembangkan lebih lanjut melalui pertimbangan variabel lainnya yang tidak tercantum pada penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan pengembangan ilmu olahraga senam aerobik.
3. Bagi jurusan dapat dijadikan sebagai sumber dokumen pengetahuan dan literatur untuk pengembangan pengetahuan yang luas tentang olahraga khususnya senam aerobik.