

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di bab sebelumnya maka dapat disimpulkan Bahwa aktivitas senam *aerobic mix impact* tidak dapat meningkatkan daya tahan jantung paru pada Ibu-ibu Desa Aras Kabu Dusun Segitiga Kecamatan Beringin Kaupaten Deli Serdang.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki beberapa saran, yaitu:

1. Bagi sampel yang mengikuti senam *aerobic mix impact* dalam penelitian ini dapat melanjutkan Kembali untuk mendapatkan hasil peningkatan yang lebih baik lagi serta mampu untuk mengatur pola makan dan istirahat dan mengikuti aturan program latihan senam yang benar.
2. Bagi masyarakat yang tidak terpilih sebagai sampel peneliti juga dapat mengikuti senam *aerobic mix impact* dalam upaya untuk tetap menjaga Kesehatan jasmani dan rohani.
3. Bagi pembaca dapat menambah wawasan terkait hal senam *aerobic mix impact* dapat meningkatkan daya tahan jantung paru jika dilaksanakan dengan program latihan yang benar serta pola makan dan istirahat yang baik.

4. Bagi peneliti lain dapat menambah jumlah sampel jika melakukan penelitian senam aerobikc mix impact agar dalam pengolahan data lebih mudah

