

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian dapat menyimpulkan bahwa latihan senam aerobik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Tunas Karya Batang Kuis. Hasil analisis data diketahui nilai mean posttest pada siswa putri kelas IX yang melakukan latihan senam aerobik dengan menggunakan latihan TKJI lebih besar dari nilai mean pretest pada siswa sebelum menggunakan latihan senam aerobik dengan besarnya peningkatan sebesar 4,90 atau 49,0%.

### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan penelitian mengenai latihan senam aerobik terhadap peningkatan jasmani siswa kelas IX SMP Tunas Karya Batang Kuis, maka penelitian mengajukan saran-saran sebagai berikut:

#### **1. Kepada Guru Pelajaran PJOK**

Diharapkan guru mampu melanjutkan pelaksanaan latihan senam aerobik dan mampu memvariasikan dengan gerakan-gerakan dasar dari senam aerobik lainnya dalam proses kegiatan pembelajaran PJOK maupun kegiatan sekolah sesuai dengan kebutuhan agar siswa dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani.

## 2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan melakukan latihan senam aerobik sendiri dirumah maupun di sanggar senam yang ada agar dapat mempertahankan semangat dan motivasi dalam mengikuti arahan dan cara mengajari siswa lainnya yang masih belum memahami latihan senam aerobik di masa pembelajaran daring pada kondisi pandemik maupun pembelajaran dikelas yang belum diperbolehkan untuk melaksanakan praktek pada pelajaran PJOK.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lainnya agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan senam aerobik dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.