

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun yang menjadi kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh permainan hula hoop terhadap penurunan lingkaran pinggang pada siswa sma swasta harapan bangsa kuala angkatan 2022, dengan nilai signifikan hitung yaitu sebesar $0,001 < 0,05$ ($p < 0,05$).

5.2 Saran

Adapun yang menjadi saran dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagi seluruh siswi SMA yang mengalami kelebihan lingkaran pinggang, hal tersebut dapat diturunkan melalui permainan hula hoop.
2. Untuk peneliti selanjutnya penelitian ini dapat di gunakan sebagai revrensi dalam mengembangkan variabel penelitian lainnya.
3. Bagi peneliti sendiri dapat memperkaya ilmu pengetahuan keolahragaan, khususnya pada penurunan lingkaran pinggang dan sebagai bahan pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya.