BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Diperoleh hasil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pada latihan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan kadar lemak tubuh pada pelajar putri dengan berat badan berlebih SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa yang signifikan. Artinya ada penurunan kadar lemak tubuh pelajar putri dengan berat badan berlebih SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa. Hal ini didapatkan berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan SPSS dan juga berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti.

5.2 Saran

1. Latihan senam aerobik *low impact* yang telah diterapkan dalam penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif yang efektif dalam menurunkan kadar lemak tubuh, khususnya bagi pelajar putri yang mengalami kelebihan berat badan di SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa.
2. Bagi pelatih atau guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan dalam menyusun program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan siswa, berdasarkan data yang diperoleh selama proses penelitian.
3. Penelitian ini juga dapat memberikan tambahan wawasan dan pengalaman bagi pembaca mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam upaya penurunan kadar lemak tubuh, serta menjadi inspirasi untuk menerapkan pola hidup sehat.

4. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan latihan fisik dan pengaruhnya terhadap komposisi tubuh.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY