

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang bermakna (tidak signifikan) latihan senam *Aerobic Mix Impact* selama 45 menit terhadap penurunan kadar kolesterol pada Unimed Healthy Club di Stadion Unimed.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, dapat disarankan antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian ini dilaksanakan dengan cukup banyak keterbatasan sehingga peneliti menyarankan agar dilakukan penelitian lanjutan yang lebih spesifik dan beragam variabelnya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilaksanakan dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta kriteria subjek penelitian yang lebih spesifik (misalnya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang bervariasi, asupan makanan, aktivitas fisik serta komponen kebugaran lainnya). Selain itu diharapkan penelitian selanjutnya dilakukan dengan jangka waktu lebih panjang sehingga dapat diketahui keefektifitasan lama senam aerobik yang telah dilakukan.

2. Kepada para insan olahraga dan mahasiswa olahraga disarankan agar penelitian ini menjadi bahan referensi untuk lebih memahami latihan senam aerobic mix 45 menit dan memberikan treatment dengan baik kepada penderita kolesterol tinggi dengan menambah jumlah sampel yang lebih banyak.

