

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Senam Tradisional Tao Toba memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Pada Ibu PKK Di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan Tahun 2018.
2. Kelompok Eksperimen memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Pada Ibu PKK Di Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan Tahun 2018.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kebugaran Jasmani pada Ibu PKK yakni:

1. Kepada Ibu PKK Desa Sengon Sari Kecamatan Aek Kuasan Kabupaten Asahan untuk menggunakan perlakuan senam dalam meningkat kebugaran jasmani.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.

3. Kepada para pelatih/ instruktur agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.



THE
Character Building
UNIVERSITY