

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa latihan senam aerobik *mix impact* selama 45 menit memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan berlebih (*overweight*) remaja putri kelas XI SMA N 8 Medan.

5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah disimpulkan, maka dapat dikemukakan beberapa rekomendasi yaitu:

1. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat yang memiliki berat badan berlebih (*overweight*) dianjurkan untuk melakukan senam aerobik *mix impact* selama 45 menit karena memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan berat badan.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.
3. Bagi pembaca penelitian ini dapat menambah wawasan terkait dengan senam aerobik *mix impact* dan dampaknya terhadap penurunan berat badan berlebih (*overweight*).