

BAB V

HASIL KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pada bagian akhir skripsi ini, penulis akan memaparkan beberapa kesimpulan yang dapat diambil dan saran yang didasarkan pada temuan hasil penelitian. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa IKOR untuk menjadi instruktur senam aerobik, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan mahasiswa IKOR menjadi instruktur adalah Sangat baik.
2. Keterampilan mahasiswa IKOR menjadi instruktur adalah baik.

5.2 Saran

Berdasarkan pengkajian hasil penelitian di lapangan maka penulis bermaksud memberikan saran yang mudah-mudahan dapat bermanfaat bagi mahasiswa IKOR maupun bagi peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa IKOR

Bagi mahasiswa IKOR agar meningkatkan keterampilan dan pengetahuan menjadi instruktur senam aerobic guna membuka bisnis dan peluang baru dalam berkarir.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Adapun beberapa saran yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang pengetahuan dan keterampilan mahasiswa IKOR adalah:

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa IKOR menjadi infrastruktur senam.
- b. Peneliti selanjutnya agar menambah jumlah sampel sehingga penelitian lebih luas.

