

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan senam aerobik *Low Impact* terhadap penurunan lemak tubuh Ibu PKK Desa Sei Siur.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti memiliki saran yaitu :

1. Kepada para pembaca ataupun masyarakat luas, peneliti menyarankan agar dijadikan penelitian ini sebagai informasi atau referensi dalam menambah pengetahuan atau wawasan mengenai senam aerobik *Low Impact* terhadap penurunan lemak tubuh.
2. 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 Masa Tubuh (IMT) yang bervariasi, asupan makanan, aktifitas serta komponen kebugaran lainnya).
3. Kepada Ibu PKK yang memiliki lemak tubuh berlebih agar tetap konsisten dalam melakukan latihan senam aerobik untuk mendapatkan hasil penurunan lemak tubuh yang ideal/normal.