BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat melalui hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan berat badan pada pelajar siswa putri dengan berat badan berlebih (*overweight*) SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa. Artinya ada penurunan berat badan pelajar siswa putri dengan berat badan berlebih (*overweight*) SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa.

5.2 Saran

1. Latihan senam aerobik *low impact* yang diterapkan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif latihan yang efektif untuk membantu menurunkan berat badan, khususnya pada siswi yang mengalami kelebihan berat badan di SMK Swasta Methodist Tanjung Morawa.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan evaluasi serta pertimbangan ketika menyusun program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan siswa, berdasarkan data empiris yang diperoleh selama penelitian.
3. Penelitian ini juga memberikan pengetahuan dan pengalaman tambahan bagi siswa/i mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menurunkan berat badan, sekaligus menjadi motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah serta bahan pertimbangan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berfokus pada aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap komposisi tubuh.