

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa kontribusi bimbingan jasmani senam aerobik terhadap rasa percaya diri para penyandang tuna daksa di rehabilitasi social panti sosial Bina Daksa “Bahagia” Sumatera Utara Tahun 2015 adalah sebesar 28% yang tergolong sedang.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian, maka peneliti menyarankan :

1. Agar para pembaca khususnya yang memiliki keluarga penyandang tuna daksa dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa percaya diri melalui kegiatan bimbingan jasmani senam aerobik.
2. Agar pihak pengelola Panti Sosial Bina Daksa Sumatera Utara dapat meningkatkan rasa percaya diri para penyandang tuna daksa melalui peningkatan kualitas bimbingan jasmani senam aerobik.
3. Agar para penyandang tuna daksa di Panti Sosial Binda Daksa Sumatera Utara dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi dan penambah wawasan akan kontribusi bimbingan jasmani senam aerobic terhadap rasa percaya diri.

4. Agar para pembaca terkhusus para peneliti lainnya dapat menjadikan hasil penelitian sebagai sumber informasi dan bahan rujukan untuk melaksanakan penelitian dengan variabel yang lebih luas.
5. Agar pihak FIK khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) dapat melibatkan diri dengan bekerjasama dengan panti-panti sosial yang ada di Sumatera Utara untuk membantu meningkatkan rasa percaya diri para penyandang cacat sebagai salah satu bentuk pengabdian civitas kepada masyarakat.