

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan kebugaran jasmani pada kelompok senam dan kelompok tidak senam ( $p=0,000$ )
2. Tidak terdapat perbedaan lemak tubuh pada kelompok senam dan kelompok tidak senam ( $p=0,27$ )
3. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan kebugaran jasmani dan lemak tubuh pada kelompok senam lebih erat ( $R=-0,39$  &  $p=0,02$ ) dibandingkan dengan kelompok tidak senam ( $R=-0,15$  &  $p=0,41$ ) serta terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan lemak tubuh pada kelompok senam dan kelompok tidak senam ( $R=-0,26$  &  $p=0,042$ )

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang diperoleh, maka saran yang diperlukan untuk penelitian lanjutan ialah sebagai berikut:

##### 5.2.1 Saran Akademik

1. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan metode pengukuran lemak tubuh yang lebih sensitif, sehingga hasil yang didapat lebih relevan

2. Penelitian selanjutnya sebaiknya membandingkan pengaruh macam-macam olahraga terhadap kebugaran jasmani dan lemak tubuh, agar menjadi referensi bagi masyarakat untuk memilih olahraga yang tepat
3. Penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan metode *cohort/ekperimental* agar mengetahui nilai awal sebelum diberikan intervensi sehingga hasil yang didapat lebih akurat
4. Penelitian selanjutnya sebaiknya menambahkan data aktivitas sehari-hari dan pola makan subjek untuk mengurangi kemungkinan adanya faktor perancu

#### **5.2.2 Saran Praktis**

Masyarakat yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani dapat mengambil olahraga alternatif seperti senam, selain meningkatkan kebugaran senam juga dapat menurunkan lemak tubuh