

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teroris, data penelitian yang ada, serta analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Senam aerobik *mix impact* selama 60 menit dapat menurunkan kadar LDL pada kelompok BMI *overweight* siswa SMA Negeri 3 Depok. Dengan rata-rata penurunan sebesar 4,4 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 5,64.
2. Senam aerobik *mix impact* selama 60 menit dapat menurunkan kadar LDL pada kelompok BMI *overweight* siswa SMA Negeri 3 Depok. Dengan rata-rata penurunan sebesar 2,2 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 4,78.
3. Senam aerobik *mix impact* selama 60 menit memberikan penurunan pada kelompok BMI *overweight* sebesar 2,2 mg/dL lebih banyak dibanding dengan kelompok BMI normal dengan nilai t-hitung 2,44.

B. SARAN

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat sampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada para siswa SMA Negeri 3 Depok untuk lebih sadar dalam melakukan aktivitas olahraga, agar tetap menjaga kesehatan tubuh hingga masa yang akan datang. Pola makan yang baik dan benar juga harus diperhatikan dan porsi makan juga harus disesuaikan dengan kebutuhan jangan sampai berlebihan agar tidak menimbulkan kelebihan berat badan yang dapat memicu tingginya kolesterol LDL.
2. Olahraga aerobik hendaknya dilakukan secara rutin minimal 3 kali seminggu agar penurunan kadar LDL dapat terlihat lebih signifikan.
3. Untuk penelitian berikutnya jika ingin mengambil permasalahan yang sama, sebaiknya juga melakukan pengukuran prosentase lemak tubuh selain pengukuran indeks massa tubuh agar lebih jelas dalam mencari subjek penelitian yang memiliki berat badan *overweight*.
4. Dalam mencari sampel harus memperhatikan kemampuan masing-masing individu sampel dalam melakukan *treatment* yang akan diberikan, yaitu sampel yang dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar secara maksimal.
5. Setelah puasa pada malam hari sebaiknya pada pagi harinya 2 jam sebelum melakukan aktivitas sampel penelitian diberi makan dengan makanan dan porsi yang sama.