BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoritis, data penelitian yang ada, serta analisa data yang telah di lakukan. maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Senam aerobik *mix impact* selama 60 menit dapat menurunkan kadar trigliserida pada kelompok BMI *overweight* siswa SMAN 3 Depok. Dengan rata-rata penurunan sebesar 76,3 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 41,25
2. Senam aerobik *mix impact* selama 60 menit dapat menurunkan kadar trigliserida pada kelompok BMI Normal siswa SMAN 3 Depok. Dengan rata-rata penurunan sebesar 62,7 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 20,41
3. Efek kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit memberikan penurunan kelompok BMI *overweight* sebesar 12,6 mg/dL lebih banyak dibandingkan dengan kelompok BMI Normal dengan nilai t-hitung 6,53

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para siswa SMA Negeri 3 Depok untuk dapat menjaga pola makan yang sehat, ditambah rutin melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu guna menjaga kesehatan tubuh.
2. Kepada seluruh masyarakat terutama siswa SMAN 3 Depok bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik seperti salah satunya senam aerobik *mix impact* sebagai salah satu upaya pengontrol kadar trigliserida dalam darah.
3. Untuk penelitian berikutnya jika ingin mengambil permasalahan yang sama, dapat dilakukan dengan membandingkan subjek yang memiliki kadar trigliserida tinggi dan kadar trigliserida rendah dengan cara melakukan test pengambilan darah sebagai sampel atau subjek.
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 subjek penelitian diberi makan dengan makanan dan porsi yang sama.