

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Efek kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit dapat meningkatkan kadar HDL dalam darah pada kelompok BMI *overweight* siswa SMA Negeri 3 Depok. Dengan rata-rata peningkatan sebesar 4 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 12,90
2. Efek kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit dapat meningkatkan kadar HDL dalam darah pada kelompok BMI normal siswa SMA Negeri 3 Depok. Dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,5 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 4,72
3. Efek kerja senam aerobik *mix impact* selama 60 menit pada kelompok BMI *overweight* lebih banyak meningkatkan kadar HDL dalam darah sebanyak 1,5 mg/dL di banding dengan kelompok BMI normal dengan nilai t-hitung 2,46.

B. SARAN

1. Kepada para siswa SMA Negeri 3 Depok khususnya para sampel yang berpartisipasi dalam penelitian agar dapat membantu menyampaikan informasi penelitian ini kepada orang-orang bahwasanya senam aerobik *mix impact* dapat meningkatkan kadar *High-Density Lipoprotein* (HDL) dalam darah.
2. Bagi para siswa SMA Negeri 3 Depok dalam menaikkan kadar *High-Density Lipoprotein* (HDL) dalam darah hendaknya untuk merubah gaya hidup untuk menjaga pola makan dengan tidak mengkonsumsi makanan sembarangan atau dengan makanan cepat saji.
3. Lakukan olahraga senam aerobik *mix impact* seminggu tiga kali selama 60 menit sekali latihan.
4. Lakukan olahraga secara rutin dan teratur agar mendapatkan hasil yang signifikan.
5. Mensosialisasikan kepada seluruh masyarakat pada umumnya bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik seperti senam aerobik *mix impact* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kadar *High-Density Lipoprotein* (HDL) dalam darah.
6. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh masyarakat dan bisa diterapkan.