

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoritis, data penelitian yang didapat, serta analisis data yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

Latihan jogging lebih baik dibanding latihan senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anggota PMK UNJ.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan dalam hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepada para mahasiswa anggota PMK UNJ maupun masyarakat pada umumnya pemilihan aktivitas fisik jogging yang rutin sangat dianjurkan untuk menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani karena praktis dan mudah dilakukan.
2. Bagi para mahasiswa yang telah merasakan peningkatan kebugaran jasmani agar memberikan pemahaman tentang akan pentingnya kebugaran jasmani untuk menjalani aktivitas sehari-hari.
3. Untuk anggota PMK UNJ, tetap menjalankan aktivitas olahraga agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya, perlu diadakan penelitian sejenis dengan sampel yang lebih luas.