

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. *Zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar trigliserida pada kelompok BMI *overweight* member Muscle Academy Gym. Dengan rata-rata penurunan sebesar 33,6 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 5,50.
2. *Zumba dance* selama 60 menit dapat menurunkan kadar trigliserida pada kelompok BMI normal member Muscle Academy Gym. Dengan rata-rata penurunan sebesar 8,5 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 5,21.
3. Efek kerja *zumba dance* selama 60 menit memberikan penurunan kelompok BMI *overweight* sebesar 25,1 mg/dL lebih banyak dibandingkan dengan kelompok BMI Normal dengan nilai t-hitung 3,97.

B. Saran

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

1. 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.
2. Kepada seluruh masyarakat terutama member Muscle Academy Gym bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik seperti zumba dance sebagai salah satu upaya pengontrol kadar trigliserida dalam darah.
3. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan melibatkan lebih banyak variabel yang lain lagi yang juga dapat menunjang hasil penurunan kadar trigliserida.
4. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan agar sebelum melakukan eksperimen, faktor kesehatan dan fisik harus diperhatikan, seperti denyut nadi dan tes kesehatan dari dokter agar dalam pelaksanaannya tidak terjadi hal-hal yang fatal dan tentu dapat mempengaruhi hasil penelitian,