

## 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. *Zumba dance* selama 60 menit dapat meningkatkan kadar *High Density lipoprotein* (HDL) pada kelompok BMI *overweight* member Muscle Academy Gym. Dengan rata-rata peningkatan sebesar 7,3 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 10,42
2. *Zumba dance* selama 60 menit dapat meningkatkan kadar HDL pada kelompok BMI Normal member Muscle Academy Gym. Dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,7 mg/dL dan nilai t-hitung sebesar 4,8.
3. Efek kerja *zumba dance* selama 60 menit memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kelompok BMI *overweight* sebesar 4,6 mg/dL lebih banyak dibandingkan dengan kelompok BMI Normal dengan nilai t-hitung 5,077

## B. Saran

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

1. Kepada seluruh masyarakat terutama member Muscle Academy Gym bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik seperti salah satunya *zumba dance* sebagai salah satu upaya pengontrol kadar HDL dalam darah.
2. Untuk penelitian berikutnya jika peneliti ingin mengambil permasalahan yang sama, dapat dilakukan dengan membandingkan subjek yang memiliki kadar HDL tinggi dan kadar HDL rendah dengan cara melakukan test pengambilan darah sebagai sampel atau subjek.
3. 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.