

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil analisis dan pembahasan tentang dampak latihan senam aerobik, tari zumba dan tari jaipong terhadap perubahan nilai kadar lemak tubuh adalah sebagai berikut :

1. Kelompok senam aerobik memberikan dampak perubahan yang signifikan terhadap kadar lemak tubuh.
2. Kelompok tari zumba memberikan dampak perubahan yang signifikan terhadap kadar lemak tubuh.
3. Kelompok tari jaipong memberikan dampak perubahan yang signifikan terhadap kadar lemak tubuh.
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari dampak latihan senam aerobik, tari zumba dan tari jaipong terhadap kadar lemak tubuh.

B. Rekomendasi

Rekomendasi yang dapat diajukan berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang dampak aktivitas senam aerobik, tari zumba dan tari jaipong terhadap perubahan kadar lemak tubuh adalah sebagai berikut :

1. Untuk bidang keilmuan perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh variasi latihan aerobik terhadap perubahan kadar lemak tubuh dengan waktu perlakuan yang panjang. Penelitian lain yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan sampel selain mahasiswa dengan kategori memiliki kadar lemak tinggi. Penelitian ini juga diusulkan dapat dilakukan di tempat kebugaran (*fitness center*) dengan program terfokus pada perubahan kadar lemak tubuh pada peserta fitness yang lebih variatif.

2. Untuk mahasiswi penelitian ini bisa menjadi dasar dalam mengikuti senam aerobik, tari zumba, dan tari jaipong yang terprogram dengan tujuan perubahan kadar lemak tubuh.
3. Untuk pusat kebugaran (*fitness center*) hasil penelitian ini bisa mendukung dalam memberikan promosi tari zumba sebagai alternatif latihan aerobik selain senam aerobik dengan tujuan perubahan kadar lemak tubuh.
4. Untuk sanggar tari jaipong penelitian ini bisa dijadikan sebagai pedoman dan dasar pada para peserta yang bertujuan untuk menurunkan kadar lemak tubuh dalam latihan tari dengan program latihan terprogram menggunakan prinsip latihan aerobik.
5. Untuk masyarakat hasil penelitian ini bisa menjadi dasar untuk melaksanakan program latihan senam aerobik dan alternatif variasi latihan lain dengan tujuan perubahan kadar lemak tubuh.