

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dengan menggunakan uji *dependent sample t-test* untuk mengetahui Pengaruh Senam *Discorobic* Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa/i di STIKes Perdhaki Charitas Palembang, kesimpulan yang dapat dibuat sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani sebelum diberikan perlakuan senam *discorobic* pada mahasiswa/i di STIKes Perdhaki Charitas Palembang tahun 2015, menunjukkan dari 30 responden didapatkan hasil, mayoritas tingkat kesegaran jasmaninya kurang sekali yaitu 14 responden (46.7%).
2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani setelah diberikan perlakuan senam *discorobic* pada mahasiswa/i di STIKes Perdhaki Charitas Palembang tahun 2015, menunjukkan dari 30 responden didapatkan hasil, mayoritas tingkat kesegaran jasmaninyasedang yaitu 12 responden (40%).
3. Ada pengaruh yang bermakna (signifikan) antara senam *discorobic* terhadap tingkat kesegaran jasmani mahasiswa/i di STIKes Perdhaki Charitas Palembang Tahun 2015(*p value* =0.001).

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar institusi pendidikan dapat menambah buku-buku sumber khususnya tentang menjaga kesehatan atau kebugaran tubuh sebagai sumber bacaan, selain itu dalam pelaksanaannya institusi dapat memberikan macam-macam bentuk senam, menambah waktu dalam pelaksanaan senam guna untuk lebih meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa/i, dan juga institusi dapat mengembangkan mahasiswa/i yang mempunyai bakat dalam senam sehingga tidak perlu lagi bekerjasama dengan instruktur senam.

2. Bagi Mahasiswa/i

Diharapkan untuk mahasiswa/i dapat menambah waktu untuk melakukan latihan fisik atau senam minimal 3 kali dalam seminggu yang tadinya 1 kali dalam seminggu menjadi 3 kali dalam seminggu, sehingga tingkat kebugaran jasmaninya baik, dan mahasiswa/i memiliki tingkat kebugaran jasmani baik akan memiliki semangat belajar yang baik juga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini seperti jumlah sampel yang lebih banyak, meneliti jenis senam aerobik yang lain, membedakan tingkat kebugaran jasmani antara laki-laki dan perempuan, menggunakan dua kelompok penelitian yaitu kelompok

perlakuan dengan kelompok kontrol, dan dapat meneliti tentang hubungan senam dengan menurunnya tingkat stress seseorang.