

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan perhitungan nilai rata rata pada item tes *sit up* dengan nilai 28,41 (Kurang), *balke* 15 menit dengan nilai 47,49 (cukup), dan *sit and reach* 17 (jauh dibawah rata-rata). Dengan nilai korelasi 92,42, dan nilai Uji-T 518,440. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara senam irama 30 menit dengan kebugaran jasmani. hal ini ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar ( $r = 0,9242$ ). Artinya untuk mempertahankan kebugaran jasmani seseorang latihan senam harus dilakukan secara rutin, agar kebugaran jasmani tubuh tetap terjaga. Dan dapat disimpulkan bahwa perhitungan di atas,  $\alpha = 0.05$  dan  $n = 12$ , uji satu pihak;  $dk = n - 2 = 12 - 2 = 10$ , sehingga diperoleh  $t_{tabel} = 1,812$  ternyata  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , atau  $518,440 > 1,812$  maka  $H_0$  ditolak, artinya  $H_a$  diterima, berarti terdapat hubungan antara senam irama (X) terhadap kebugaran jasmani (Y).

Maka dapat dinyatakan bahwa  $H_a$  : terdapat hubungan senam irama 30 menit terhadap kebugaran jasmani diterima. Dengan  $H_0$  : tidak terdapat hubungan senam irama 30 menit terhadap kebugaran jasmani ditolak. Dan menyatakan bahwa hipotesis peneliti : terdapat hubungan senam irama 30 menit terhadap kebugaran jasmani karena

dengan adanya tes kebugaran jasmani maka akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, jadi kesimpulannya adalah hipotesis peneliti diterima.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, dapat dikemukakan saran-saran berikut:

- 5.2.1 Kepada Komunitas CFDC SKJ Banda Aceh diharapkan agar terus dapat melatih anggotanya secara *continue* supaya dapat mempertahankan kebugaran jasmani sesuai dengan harapan yang diinginkan.
- 5.2.2 Kepada peneliti lain agar penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar. Sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada anggota yang lain dan juga pembaca lainnya.