

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

1. Tidak ada responden yang memiliki tingkat kebugaran fisik baik dan sangat baik, jumlah responden yang memiliki tingkat kebugaran fisik rata-rata 12% (tiga dari 25 orang), dapat ditingkatkan 28% (tujuh dari 25 orang) dan sangat dapat ditingkatkan 60% (15 dari 25 orang).
2. Terdapat perubahan bermakna kebugaran fisik sebelum dan sesudah melakukan YMCA Step Test.

6.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa hal yang dapat dipertimbangkan untuk dilakukan, yaitu:

Kepada responden:

- Menganjurkan untuk meningkatkan durasi aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dalam bentuk aktivitas fisik apapun yang dapat dilakukan.

Kepada peneliti:

- Lebih spesifik dan rinci lagi dalam mengambil informasi tentang riwayat aktivitas fisik responden sehingga pola aktivitas fisik yang dilakukan responden sekarang dapat diketahui karakteristiknya lebih baik lagi.