BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan olahraga zumba strong dan zumba fitness dapat meningkatkan agility tubuh mahasiswa Ilmu keolahragaan angkatan 2016 dan angkatan 2017 yang diikuti sebanyak 30 orang sampel. Hasil analasis menggunakan Paired Sampel T-Test bahwa pemberian program olahraga zumba strong dapat meningkatkan agility tubuh secara signifikan dengan nilai p=0,000<0,05, dan pada pemberian program olahraga zumba fitness dapat meningkatkan agility tubuh secara signifikan dengan nilai p=0,003<0,05. Namun setelah dilakukan analisis menggunakan Independent Sampel T-Test bahwa kedua jenis olahraga zumba tersebut sama-sama meningkatkan agility tubuh dengan nilai p=0,714>0,05 yang artinya tidak ada perbedaan pengaruh antara kedua jenis olahraga zumba tersebut.

5.2. Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1. Implikasi

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan menunjukan bahwa ada pengaruh terhadap peningkatan *agility* tubuh. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang bermaksud untuk meningkatkan *agility* tubuhnya. Implikasinya adalah sebagai berikut:

Penjelasan dan instrumen pengukuran peningkatan *agility* tubuh dapat digunakan sebagai acuan untuk sampel yang lebih luas bagi atlit maupun non atlit. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana menjaga atau meningkatkan *agility* tubuhnya sebagai alat untuk memudahkan diri untuk tidak bergerak lamban dan

sebagai pencegahan cedera terutama pada lansia. Selama ini latihan *agility* yang sering dilakukan diantaranya latihan mengubah gerak tubuh dalam arah yang lurus atau *shuttle run*, mengubah gerak tubuh dalam arah berkelok-kelok atau zig-zag run (Suharno, 1992). Maka untuk melatih peningkatan *agility* tubuh dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan sedang populer di masyarakat yaitu olahraga zumba. Dengan demikian dapat memotivasi cara yang baik dan menyenangkan untuk meningkatakan *agility* tubuh dengan olahraga zumba.

5.2.2. Rekomendasi

Setelah menguraikan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti sekiranya dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai peningkatan *agility* tubuh. Berdasarkan hal tersebut peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya diantaranya:

a. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya yang serupa, agar lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi menurunya *agility* tubuh seperti kodisi tubuh yang tidak fit dan pola tidur yang tidak teratur.

b. Bagi lembaga, Prodi/ Departemen/Fakultas agar mampu membantu dan memotivasi mahasiswa dapat mencapai tujuan untuk meningkatkan kompetensi lebih baik lagi.

c. Peneliti merekomendasikan agar melakukan penelitian dengan memperluas penggunakan sampel pada penelitian baik atlit maupun non atlit.

d. Peneliti yang selanjutnya diharapkan dapat memotivasi sampel dengan baik agar dapat berkonsisten dengan program penelitian yang telah diberikan.