

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan temuan dalam penelitian yang telah dijelaskan diatas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh olahraga zumba terhadap kekuatan otot tungkai, otot tangan kanan kiri, dan otot perut yang diperoleh dari nilai pretest dan posttest.
- 2) Terdapat pengaruh cardio dance terhadap kekuatan otot tungkai, otot tangan kanan kiri, dan otot perut yang diperoleh dari nilai pretest dan posttest.
- 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh olahraga zumba dan cardio dance terhadap kekuatan otot tungkai, otot tangan kanan kiri, dan kekuatan otot perut pada olahraga zumba dan cardio dance.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan dari hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan maka dapat dikemukakan implikasi sebagai berikut:

- 1) Dengan melakukan latihan olahraga aerobik seperti olahraga zumba dan cardio dance yang memiliki pengaruh meningkatkan kekuatan otot. Dengan melakukan latihan aerobik yang teratur sesuai dengan teori FITT maka akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Setelah penelitian ini diharapkan setiap individu dapat melakukan latihan aerobik khususnya olahraga zumba dan cardio dance sesuai dengan porsi dan mengikuti arahan instruktur.
- 2) Dalam penelitian ini tidak terdapat perbandingan pengaruh antara olahraga zumba dan cardio dance terhadap kekuatan otot, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dan bagi instruktur untuk membedakan frekuensi, intensitas, durasi, dan tipe latihannya.

#### **5.3 Rekomendasi**

- 1) Bagi instruktur supaya memberikan program latihan aerobik dengan memperhatikan FITT (frekuensi intensitas time dan tipe) sebelum memberikan program terhadap individu yang mengikuti latihan aerobik.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan meneruskan penelitian ini dengan membandingkan faktor dari sampel yang level pemula dengan sampel yang level mahir, serta penambahan sampel lebih banyak.

