

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

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

- 1) Terdapat pengaruh dari olahraga zumba terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot.
- 2) Terdapat pengaruh olahraga *cardio dance* terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot.
- 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen dapat dikemukakan implikaasi sebagai berikut :

- 1) Dengan latihan olahraga aerobik seperti halnya olahraga zumba dan cardio dance memiliki pengaruh terhadap tingkat fleksibilitas dan daya tahan otot. Individu dengan melakukan latihan aerobik secara intens dan teratur memiliki tingkat kebugaran yang baik. Diharapkan setiap individu yang berminat melakukan olahraga aerobik seperti olahraga zumba dan cardio dance dapat meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan otot dengan mengikuti program secara teratur sesuai jadwal yang telah dibuat oleh instruktur.
- 2) Meskipun tidak terdapat perbandingan pengaruh antara pengaruh olahraga zumba dan cardio dance terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot dalam penelitian ini, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi instruktur untuk membedakan frekuensi, intensitas, durasi, dan tipe latihannya.

#### **5.3 Rekomendasi**

- 1) Bagi sampel yang telah mengetahui tingkat fleksibilitas dan daya tahan ototnya meningkat ,maka setelah penelitian ini selesai dilakukan, sampel harus rutin melakukan aktifitas fisik seperti halnya latihan aerobik untuk

menjaga kebugaran jasmani yang baik terutama pada tingkat fleksibilitas dan daya tahan otot.

- 2) Bagi instruktur supaya memberikan latihan aerobik dengan memperhatikan FITT (frekuensi intensitas time dan tipe) sebelum memberikan program terhadap individu yang mengikuti latihan aerobik.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya, harus melakukan penelitian dengan populasi dan sampel yang lebih banyak dengan menggunakan sampel yang sudah mahir dan yang masih pemula, serta variabel latihan aerobik yang berbeda untuk meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan otot.