

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 yang signifikan dari zumba ($p=0,000$) dan *cardio dance* ($p=0,000$) terhadap penurunan lemak tubuh.
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari zumba ($p=0,000$) dan *cardio dance* ($p=0,000$) terhadap penurunan BMI.
- 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh zumba ($p=0,284$) dan *cardio dance* ($p=0,835$) terhadap penurunan lemak tubuh dan BMI.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen dapat dikemukakan implikasi sebagai berikut:

- 1) Dari hasil penelitian ini, zumba dan *cardio dance* merupakan olahraga jenis aerobik yang dapat menurunkan lemak tubuh dan BMI. Diharapkan setiap individu terutama sampel yang telah membantu penelitian ini agar rutin melakukan aktifitas fisik atau olahraga zumba atau *cardio dance*, tentunya sesuai dengan program latihan yang telah dibuat.
- 2) Tidak ada perbedaan pengaruh zumba dan *cardio dance* terhadap penurunan lemak tubuh dan BMI. Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi instruktur atau masyarakat untuk menggunakan program latihan yang baik dalam berolahraga.

5.3 Rekomendasi

- 1) Untuk sampel yang telah mengetahui adanya penurunan lemak tubuh dan BMI, maka sampel dianjurkan melakukan olahraga atau aktifitas fisik dengan rutin sesuai dengan FITT (frekuensi intensitas time dan tipe).
- 2) Untuk instruktur zumba dan *cardio dance* dapat memberikan program latihan dengan benar, tentunya sesuai dengan program zumba dan FITT (frekuensi intensitas time dan tipe).
- 3) Untuk peneliti yang mau melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat menambah jumlah populasi dan sampel, memberikan pengarah dengan

benar terhadap makanan yang bagus dikonsumsi oleh sampel, dan membandingkan tingkat aktifitas fisik pada sampel yang sudah mahir atau (profesional) dengan sampel yang pemula dalam olahraga zumba dan cardio dance.