

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Zumba fitness memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular
- 2) Cardio dance memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular
- 3) Cardio dance memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular daripada latihan zumba fitness.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan tersebut berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang bermaksud untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Setiap orang yang ingin meningkatkan daya tahan kardiovaskular dapat menggunakan kedua latihan tersebut meskipun cardio dance dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular lebih tinggi namun tidak ada salahnya untuk melakukan latihan zumba fitness sebagai variasi latihan agar mengurangi rasa jenuh ketika melakukan latihan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Untuk penelitian selanjutnya cobalah menggunakan sampel dengan daya tahan kardiovaskular sedang untuk mengetahui apakah peningkatan daya tahan kardiovaskular pada sampel dengan daya tahan kardiovaskular sedang akan sama dengan sampel daya tahan kardiovaskular rendah.

- 2) Penggunaan teknologi Heart rate sensor sebaiknya digunakan ketika penerapan latihan agar dapat diketahui intensitas seperti apa yang berpengaruh besar dalam peningkatan daya tahan kardiovaskular.
- 3) Untuk penelitian selanjutnya diharapkan memiliki banyak jurnal untuk referensi atau rujukan penelitian.