

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan data yang telah dianalisis, maka ada pengaruh zumba strong dalam menurunkan persentase lemak namun tidak berhasil menurunkan BMI, Ada pengaruh zumba fitness dalam menurunkan persentase lemak namun tidak berhasil menurunkan BMI dan pengaruh olahraga zumba fitness dan olahraga zumba strong terhadap penurunan persentase lemak dan BMI tidak ada perbedaan karena keduanya sama-sama berpengaruh terhadap penurunan persentase lemak, namun olahraga zumba tidak berhasil menurunkan BMI.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap penurunan persentase lemak akan tetapi tidak terdapat pengaruh terhadap penurunan BMI. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang bermaksud untuk menurunkan persentase lemak dan BMI.

Penjelasan dan instrumen pengukuran penurunan persentase lemak dan BMI dapat digunakan sebagai acuan untuk sampel yang lebih luas bagi atlet maupun non atlet. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah frekuensi perlakuan zumba agar terlihat penurunan berat badan pada sampel. Penurunan persentase lemak dan BMI sangat dipengaruhi oleh asupan gizi dan aktifitas fisik setiap individu. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih akan beresiko menimbulkan berbagai penyakit. Atas dasar tersebut, maka berat badan harus di jaga oleh setiap orang. Lebih lanjut implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana menjaga kadar lemak dan berat badan agar tidak berlebih. Dan juga dapat memotivasi bagaimana cara yang baik untuk menurunkan kadar lemak dan berat badan yaitu dengan olahraga zumba.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian yang selanjutnya, bagi peneliti yang akan melakukan penelitian yang serupa, agar lebih memperhatikan faktor faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan persentase lemak dan BMI, terutama pola makan atau asupan gizi pada sampel dan frekuensi zumba dengan menambah perlakuan lebih dari 16 pertemuan. Peneliti merekomendasikan agar melakukan penelitian dengan memperluas penggunaan sampel pada atlet maupun non atlet. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memotivasi sampel dengan baik sehingga sampel dapat konsisten dengan program yang diberikan. Bagi lembaga dapat mengembangkan teori-teori tentang program penurunan berat badan yang berkaitan dengan latihan fisik, khususnya melalui olahraga zumba. Bagi prodi ilmu keolahragan lebih memfasilitasi mahasiswa yang penelitian.

Andriani Fatonah, 2018

*PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA STRONG DAN ZUMBA FITNESS TERHADAP
PENURUNAN PERSENTASE LEMAK DAN BODY MASS INDEX*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu