

BAB V

Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh mengenai pengaruh latihan *water fitness* dan senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran kardiorespiratori, maka peneliti menarik kesimpulan, yaitu: jenis aktivitas fisik *water fitness* dan senam aerobik dapat diterapkan untuk peningkatan kebugaran kardiorespiratori, karena dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini yaitu ada nya pengaruh yang signifikan dari hasil jenis latihan *water fitness* maupun senam aerobik dalam data pre test dan post test. Namun dari kedua jenis aktivitas ini senam aerobic lebih efektif dalam peningkatan kebugaran cardiorespiratory dibandingkan dengan *water fitness*.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

- 1) Bagi pelaku olahraga sebagai acuan untuk mengetahui pengetahuan mengenai jenis aktivitas fisik yaitu *water fitness* dan senam aerobik, lalu menjadi acuan untuk meningkatkan kebugaran kardiorespiratori dengan jenis aktivitas tersebut.
- 2) Bagi instruktur sebagai acuan dalam memberikan program untuk meningkatkan kebugaran kardiorespiratori.

5.2.2 Rekomendasi

- 1) Bagi para pelaku olahraga hendaknya memperhatikan jenis aktivitas yang hendak dilakukan dalam peningkatan kondisi fisik khususnya kebugaran kardiorespiratori dapat menggunakan jenis aktivitas *water fitness* maupun senam aerobik karena berdasarkan temuan peneliti, kedua aktivitas tersebut dapat meningkatkan kebugaran kardiorespiratori.
- 2) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik khususnya tentang *VO₂Max*, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.

- 3) Bagi peneliti, berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi