

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan penulis maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh water aerobic terhadap daya tahan otot, diperoleh hasil pretest dan posttest wallshit/ daya tahan otot tungkai yang signifikan, hasil pretest dan posttest curlup/ daya tahan otot perut yang signifikan, hasil pretest dan posttest pushup/ daya tahan otot lengan yang signifikan. Namun pada senam aerobik terdapat pengaruh juga terhadap daya tahan otot, diperoleh hasil pretest dan posttest wallshit/ daya tahan otot tungkai yang signifikan, hasil pretest dan posttest curlup/ daya tahan otot perut yang signifikan, hasil pretest dan posttest pushup/ daya tahan otot lengan yang signifikan. Maka penulis dapat menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh water aerobic dan senam aerobik terhadap daya tahan otot.

5.2 Implikasi

Berdasarkan dari hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan maka dapat dikemukakan sebagai berikut :

- 1) Dengan melakukan aktivitas fisik seperti water aerobic dan senam aerobik yang memiliki pengaruh meningkatkan daya tahan otot. Dengan melakukan latihan aerobik yang teratur maka akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Setelah penelitian ini diharapkan setiap individu dapat melakukan latihan aerobik khususnya water aerobic dan senam aerobik sesuai dengan porsi dan mengikuti arahan dari instruktur.
- 2) Dalam penelitian ini tidak terdapat perbandingan pengaruh antara aktivitas fisik water aerobic dan senam aerobik terhadap daya tahan otot, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dan bagi instruktur untuk membedakan frekuensi, intensitas dan tipe latihannya.

5.3 Rekomendasi

- 1) Bagi instruktur agar dapat memberikan aktivitas fisik water aerobic dengan memperhatikan frekuensi, intensitas, time dan tipe sebelum memeberikan program terhadap individu yang mengikuti aktivitas senam.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneruskan penelitian ini dengan membandingkan faktor dari sampel yang tingkat pemula dengan sampel yang tingkat mahir, serta penambahan sampel yang lebih banyak.