

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan analisis data statistika, penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut tidak terdapat perbedaan yang berarti antara latihan kebugaran jasmani dengan menggunakan life step dan life cycle terhadap peningkatan kapasitas aerobik.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang latihan dengan menggunakan alat life cycle dan life step, penulis mengajukan saran sebagai berikut:

Kepada para instruktur pusat-pusat kebugaran dan masyarakat dianjurkan untuk bebas memilih alat life step dan life cycle untuk digunakan sebagai alat latihan meningkatkan kapasitas aerobik karena kedua alat tersebut memberikan pengaruh yang sama.