

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

- a. Rerata arus puncak ekspirasi kelompok pesenam *aqua zumba* adalah $386,9 \pm 55,10$ liter/menit dengan nilai minimal 300 liter/menit dan nilai maksimal 470 liter/menit.
- b. Rerata arus puncak ekspirasi kelompok pesenam *zumba* adalah $365,6 \pm 43,04$ liter/menit dengan nilai minimal 300 liter/menit dan nilai maksimal 430 liter/menit.
- c. Rerata arus puncak ekspirasi pada kelompok pesenam *aqua zumba* lebih tinggi dibandingkan kelompok pesenam *zumba*, namun perbedaan tersebut adalah tidak bermakna.

1.2 Saran

- a. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan nilai arus puncak ekspirasi pada kelompok pesenam *aqua zumba* dengan kelompok pesenam *zumba* dengan jumlah sampel yang lebih besar.
- b. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai senam *aqua zumba* dengan kedalaman air minimal setinggi *clavicula* agar seluruh rongga dada terendam di dalam air.
- c. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan terlebih dahulu memberikan motivasi kepada pesenam agar para pesenam dapat

mengikuti gerakan senam dengan serius sehingga manfaat yang didapat dari gerakan senam maksimal.