

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

- a. Rerata nilai $VO_2\text{Max}$ kelompok pesenam *aqua zumba* adalah $39,07 \pm 2,94$ ml/kg/menit dengan nilai terendah 33,3 ml/kg/menit dan nilai tertinggi 42,17 ml/kg/menit
- b. Rerata nilai $VO_2\text{Max}$ kelompok pesenam *zumba* adalah $38,12 \pm 1,91$ ml/kg/menit dengan nilai terendah 35,51 ml/kg/menit dan nilai tertinggi 42,91 ml/kg/menit
- c. Rerata nilai $VO_2\text{Max}$ kelompok pesenam *aqua zumba* lebih besar dibanding rerata nilai $VO_2\text{Max}$ kelompok pesenam *zumba*, namun perbedaan tersebut adalah tidak bermakna.

1.2 Saran

- a. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan nilai $VO_2\text{Max}$ 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 klavikula agar 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.

- d. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk mengukur nilai VO_2Max pada pesenam *aqua zumba* dan pesenam *zumba* dengan menggunakan tes yang lebih sensitif untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.