

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Bermain *video game* kinetik simulasi tari berpengaruh terhadap kelincahan.
2. Mahasiswi FK Undip yang mendapat perlakuan bermain *video game* kinetik simulasi tari sebagai *exergame* selama 8 minggu memiliki nilai akhir kelincahan yang lebih cepat dengan kategori kelincahan sangat baik dan di atas rata-rata.
3. Mahasiswi FK Undip yang tidak mendapat perlakuan bermain *video game* kinetik simulasi tari sebagai *exergame* selama 8 minggu memiliki nilai akhir kelincahan yang lebih lambat dengan kategori kelincahan rata-rata dan di bawah rata-rata.
4. Terdapat perbedaan kelincahan yang bermakna pada mahasiswi yang bermain *video game* kinetik simulasi tari sebagai *exergame* dibanding mahasiswi yang tidak bermain *video game* kinetik sebagai *exergame*.

6.2 Saran

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *video game* kinetik simulasi tari sebagai *exergame* terhadap komponen kebugaran tubuh lainnya.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *video game* kinetik simulasi tari terhadap fungsi kognitif.

3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut menggunakan *video game* kinetik tipe lainnya yang dapat digunakan sebagai *exergame*.
4. Perlu dilakukan penelitian kelincahan dengan kelompok sampel yang memiliki karakteristik lainnya untuk mengetahui pengaruhnya terhadap kelincahan.