

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam Bab IV, maka peneliti mengambil beberapa kesimpulan, sebagai berikut:

1. Lansia peserta senam peserta memiliki fungsi kardiorespiratori lebih baik daripada lansia penghuni panti wredha, dimana lansia peserta senam perkasa dapat menempuh jarak maksimal 1,43 km dan rata-rata jarak yang ditempuh sejauh 1,13 km. Sementara lansia penghuni panti wredha mampu menempuh jarak maksimal 0,86 km dan rata-rata jarak yang ditempuh sejauh 0,48 km.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari senam perkasa terhadap fungsi kardiorespiratori, dimana nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,025 (uji dua sisi).

B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan referensi tambahan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian serupa khususnya mengenai senam perkasa, hendaknya sampel yang digunakan merupakan anggota yang baru mengikuti senam perkasa, sehingga dapat diambil data tes awal dan tes akhir setelah mengikut senam perkasa minimal selama 3 bulan. Hasil analisis yang didapatpun murni dari anggota senam perkasa itu sendiri, bukan dari hasil perbandingan dengan lansia yang bukan anggota senama perkasa seperti yang peneliti lakukan dipenelitian ini.

2. Bagi peneliti yang hendak melakukan penelitian mengenai pengaruh senam lansia terhadap fungsi kardiorespiratori dapat menggunakan senam lansia lainnya selain senam perkasa serta dapat membandingkan antara senam perkasa dan senam lansia lainnya untuk mengetahui mana yang dapat lebih mempengaruhi fungsi kardiorespiratori lansia.
3. Bagi lansia yang tidak aktif mengikuti kegiatan olahraga, baik senam khusus lansia maupun senam perkasa, hendaknya dengan melihat hasil penelitian ini dimana terdapat pengaruh yang signifikan dari senam perkasa terhadap fungsi kardiorespiratori. Para lansia dapat terpacu dan termotivasi untuk mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga demi kebugaran jasmaninya, khususnya daya tahan jantung dan paru (kardiorespirasi).
4. Bagi lansia anggota senam perkasa, hendaknya senantiasa rutin dan aktif mengikuti latihan senam perkasa karena hasil yang diperoleh sangat menjaga kebugaran jasmani khususnya fungsi kardiorespirasi yang baik, sebagaimana hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap lansia anggota senam perkasa. Pengaruh yang signifikan dari latihan senam perkasa terhadap fungsi kardiorespiratori lansia di Yakes TELKOM Bandung kiranya dapat menjadi suntikan motivasi agar tidak jenuh dan tak jemu-jemu mengikuti latihan senam perkasa.
5. Bagi program studi ilmu keolahragaan, sebaiknya dapat terus menjalin kerjasama dengan panti wredha sebagai tempat pelaksanaan program latihan akademik, sehingga mahasiswa secara langsung dapat mencari bahan masukan dalam pembuatan skripsi khususnya tentang olahraga lansia. Dengan demikian, banyak hal yang dapat diteliti selain fungsi kardiorespirasi lansia yang peneliti teliti.