

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

1. Besar rata-rata kapasitas inspirasi paru-paru lansia sebelum diberikan latihan Senam Perkasa Indonesia yaitu sebesar 1347.23 mL.
2. Besar rata-rata kapasitas inspirasi paru-paru lansia sebelum diberikan latihan Senam Perkasa Indonesia yaitu sebesar 1597.23 mL.
3. Terdapat perbedaan jumlah kapasitas inspirasi paru-paru lansia antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yaitu kapasitas inspirasi paru-paru kelompok eksperimen mengalami peningkatan hanya sebesar 250 mL sedangkan kapasitas inspirasi paru-paru kelompok kontrol yaitu sebesar -97.22 mL, yang dengan kata lain pada kelompok kontrol mengalami penurunan hasil kapasitas inspirasi paru-paru.
4. Latihan Senam Perkasa Indonesia memberikan pengaruh terhadap peningkatan kapasitas paru-paru lansia.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian yang selanjutnya diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi lansia

Para lansia diharapkan dapat melakukan setiap gerakan senam dengan maksimal. Salah satunya yaitu dalam segi posisi tubuh yang baik, karena jika lansia melakukan gerakan dengan benar sesuai instruksi instruktur akan banyak manfaat positif yang didapatkan terutama bagi kesehatan lansia itu sendiri.

2. Bagi intuktur senam

Instuktur senam diharapkan dapat membuat program latihan senam yang lebih kreatif lagi agar para peserta lansia tidak merasakan jenuh dan lebih bersemangat dalam melakukan olahraga.

3. Bagi lembaga IKOR/PKR/FPOK

Peneliti berharap kepada lembaga IKOR/PKR/FPOK agar dapat memfasilitasi alat tes Spirometer yang lebih canggih dalam jumlah yang banyak daripada alat yang peneliti gunakan dalam penelitian ini. Karena alat spirometer yang lebih canggih hasilnya dinilai lebih akurat dibandingkan dengan alat manual yang digunakan oleh peneliti.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan alat yang lebih canggih sehingga dapat meneliti lebih mendalam dengan penelitian ini. Dalam penggunaan alat spirometer pun diharapkan kesterilannya harus dijaga.