

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat interaksi antara aktivitas senam kebugaran dengan usia terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*).

Dari hasil analisis pada *Tests of Between-Subjects Effects* pada kolom senam kebugaran diperoleh nilai  $p$  lebih besar dari nilai  $\alpha$ , ini artinya tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara senam aerobik dan SKJ 2012 terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*). Kemudian pada variabel lansia diperoleh nilai  $p$  lebih kecil dari pada nilai  $\alpha$ , ini berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Usia Pertengahan dan Usia Lanjut terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*). Begitu juga pada kolom interaksi senam \* lansia diperoleh nilai  $p$  lebih kecil daripada nilai  $\alpha$ , maka hipotesis nol ditolak, ini berarti terdapat interaksi antara aktivitas senam kebugaran dengan usia terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*). Atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh secara bersama (*Joint Effect*) antara senam kebugaran dan usia terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*), ini berarti **Hipotesis peneliti diterima**.

2. Terdapat perbedaan pengaruh kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) antara aktivitas senam aerobik dengan SKJ 2012 pada lansia Usia Pertengahan dan Usia Lanjut secara keseluruhan.

Dari hasil analisis pada *Univariate Main Effect* Lansia pada kolom *contrast* diperoleh nilai signifikasipada variabel lansia kurang dari nilai  $c$ , maka hipotesis nol ditolak, ini artinya terdapat perbedaan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) antara aktivitas senam aerobik dengan aktivitas SKJ 2012 pada lansia Usia Pertengahan dan Usia Lanjut secara keseluruhan, ini berarti **Hipotesis penelitian diterima.**

3. Aktivitas senam aerobik lebih efektif dari pada SKJ 2012 terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) pada lansia Usia Pertengahan.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh besaran rerata senam aerobik lebih besar dari pada rerata SKJ 2012 pada kelompok lansia Usia Pertengahan, begitu juga nilai  $t$  hitung lebih besar dari pada nilai  $t$  tabel, maka  $H_0$  ditolak pada pengujian satu pihak, ini artinya, senam aerobik memberikan pengaruh yang lebih besar (lebih efektif) daripada SKJ 2012 terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) pada kelompok lansia Usia Pertengahan. Dengan demikian **Hipotesis penelitian ke tiga diterima.**

4. Aktivitas SKJ 2012 lebih efektif dari pada senam aerobik terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) pada lansia Usia Lanjut.

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh besaran rerata SKJ 2012 lebih besar dari pada rerata senam aerobik pada kelompok lansia Usia Lanjut, begitu juga nilai  $t$  hitung lebih besar dari pada nilai  $t$  tabel maka  $H_0$  ditolak pada pengujian satu pihak, ini artinya, SKJ 2012 memberikan pengaruh yang lebih besar (lebih efektif) daripada senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) pada kelompok lansia Usia Lanjut. Dengan demikian **Hipotesis penelitian ke empat diterima.**

## **B. Saran atau Rekomendasi.**

1. Berdasarkan hasil analisa data bahwa senam aerobik dan SKJ 2012 memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan derajat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) ibu-ibu lansia kelompok Usia Pertengahan dan kelompok Usia Lanjut maka peneliti merekomendasikan kepada pemerintah agar lebih meningkatkan lagi perhatian dan menjalankan dengan sungguh-sungguh Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dan Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 Tentang Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia.
2. Bagi Kementrian Pemuda dan Olahraga dan instansi lainnya seperti Departemen Kesehatan, Departemen Agama supaya menciptakan lagi senam-senam baku seperti SKJ, Senam Santri, Senam Pencegahan Osteoporosis, Senam Diabetes, dan sebagainya yang lebih baik lagi dalam gerak dan iramanya terutama bagi para lansia, agar banyak pilihan untuk berolahraga.
3. Bagi para instruktur disamping menguasai dengan baik senam baku seperti SKJ 2012, juga harus lebih kreatif lagi menciptakan koreografi aerobik, supaya para peserta senam lebih bersemangat dalam melakukannya sehingga tercapai tujuan untuk mendapatkan, memelihara, dan meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*) para peserta terutama para lansia.
4. Bagi para lansia Usia Pertengahan disarankan melakukan senam aerobik untuk mendapatkan, memelihara, dan meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*), karena teruji senam aerobik lebih efektif dari pada SKJ 2012. Bagi para lansia Usia Lanjut disarankan melakukan SKJ 2012 untuk mendapatkan, memelihara, dan meningkatkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*HRF*), karena teruji SKJ 2012 lebih efektif dari pada senam aerobik.
5. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat dalam bidang ini disarankan untuk lebih meningkatkan kualitas dalam hal mengambil sampel yang lebih banyak, mengambil sampel lansia laki-laki, sampel lansia kelompok yang lebih tua seperti Old (Lansia Tua) dan Very Old (Lansia Sangat Tua), dan juga aspek yang diteliti diperbanyak seperti hubungannya dengan BMI, dampaknya terhadap penurunan tekanan darah dan berbagai PTM.

Dalam eksperimen ini peneliti menemukan keterbatasan dalam beberapa hal yang tidak dapat dihindari, seperti jumlah sampel yang kurang terutama dalam kelompok lansiaUsia Lanjut yang hanya berjumlah 12 orang untuk dua kelompok. Dalam hal kehadiran ada beberapa orang yang tidak mencapai 16 kali pertemuan misalnya hanya hadir antara 12 sampai 14 kali karena sakit; karena urusan keluarga yang tidak dapat ditinggalkan seperti mengurus cucu, atau mengurus anggota keluarga yang sakit; dan banyak ibu-ibu di kedua kelompok terutama pada kelompok lansiaUsia Lanjut menderita PTM seperti tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah,osteoporosis, diabetes, dan asam urat.