

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **A. SIMPULAN**

1. Terdapat pengaruh Peregangan Statis Aktif terhadap pemeliharaan fleksibilitas lansia.
2. Terdapat pengaruh Peregangan Statis Pasif terhadap pemeliharaan fleksibilitas lansia.
3. Terdapat perbedaan pengaruh Peregangan Statis Aktif dan Peregangan Statis Pasif terhadap fleksibilitas lansia.

#### **B. IMPLIKASI**

1. Kepada para lansia dengan adanya tes awal (*pre test*), *treatment* berupa Peregangan Statis Aktif dan Peregangan Statis Pasif, serta tes akhir (*post test*) diharapkan lansia bisa membiasakan melakukan latihan peregangan untuk mempertahankan dan meningkatkan fleksibilitas sendinya.
2. Kepada pemerintah tingkat desa diharapkan memfasilitasi kebutuhan lansia dalam melaksanakan senam dengan baik dan nyaman agar terciptanya kelompok lansia yang mandiri dan berdaya guna.

#### **C. REKOMENDASI**

1. Kepada ibu-ibu para lansia diharapkan tetap konsisten melakukan senam sehat Indonesia di tambah juga Peregangan Statis Aktif baik pagi maupun sore hari agar kemampuan dasar tubuh tetap terjaga dengan baik. diharapkan latihan peregangan ini minimal dilakukan tiga kali dalam seminggu, lebih baik jika dilakukan setiap hari di pagi hari atau di

sore hari agar kemampuan fleksibilitas tubuh dapat terpelihara dengan baik.

2. Kepada Departement Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Ilmu keolahragaan.

Dalam perkuliahan olahraga lansia diharapkan ada praktikum lapangan yang terjun langsung berhadapan dengan para lansia sehingga mahasiswa mengetahui lansia yang sebenarnya.

3. Kepada pemerintah atau badan yang menaungi lansia ini

Harapan kepada pemerintah atau badan-badan yang berwenang terhadap lansia ini memberikan peraturan atau kebijakan tentang keterlibatan keluarga lansia seperti anak, cucu, dan lain-lain dalam aktivitas lansia baik yang berada di lembaga lansia atau diluar lembaga lansia.

4. Kepada peneliti selanjutnya

- Pengambilan kriteria sampel dalam sebuah populasi dilakukan dengan selektif sesuai tujuan yang diharapkan, lalu lebih banyak sampel lebih baik agar bisa lebih menggambarkan populasi yang ada.
- Dalam proses penelitian eksperimen hendaknya sampel diperhatikan dengan baik. Dalam melakukan *treatment* peneliti mesti benar dalam tata-laksana latihan yang diberikan terhadap sampel.
- Dalam mengukur kemampuan lansia sesuai dengan prosedur yang telah valid, melakukannya dengan hati-hati dan benar.