

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data melalui proses pengolahan prosedur statistika seperti dijelaskan pada Bab III dan IV, maka penulis dapat merumuskan kesimpulan dari hasil penelitian. Hal tersebut berdasarkan fakta dan data yang ada yang penulis peroleh dilapangan. Adapun kesimpulannya adalah:

1. Hubungan kondisi ekonomi dengan tingkat kebugaran jasmani lansia cukup baik (dimana dapat dilihat dari hasil persentase pada tiap pernyataan yang berkisar antara 70-90%).
2. Selain itu juga hubungan motivasi berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani cukup baik (dimana dapat dilihat dari hasil persentase senilai 90- 100%).
3. Tidak terdapat hubungan antara kondisi ekonomi dan motivasi berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani peserta senam lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya para lansia lebih biasa meningkatkan kembali partisipasi berolahraganya supaya kebugaran jasmani dapat terjaga dan bahkan akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani.
2. Bagi posbindu lansia atau dinas kesehatan diharapkan agar lebih menghimbau dan memberikan masukan-masukan kepada para lansia agar senantiasa melakukan kegiatan

olahraga supaya kebugaran jasmaninya dapat terjaga dan terpeliharaan

3. Untuk peneliti berikutnya mengingat bahwa penelitian ini masih jauh untuk dikatakan sempurna maka penulis mengharapkan untuk dapat dilengkapi dengan aspek-aspek pembahasan lain yang belum terjangkau dalam penelitian ini sehingga seluruh hasil pembahasan dapat dijadikan pedoman dalam melaksanakan kegiatan berolahraga untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik.

Demikianlah kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini.