

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Tingkat kebugaran jasmani pada lansia yang melakukan olahraga jalan kaki rata-rata nilai hasil tes jalan kaki 2,4 km adalah 21'09" (menit,detik) dan masuk kategori buruk sekali.
2. Tingkat kebugaran jasmani pada lansia yang melakukan olahraga tenis rata-rata nilai hasil tes jalan kaki 2,4 km adalah 24'11" (menit,detik) dan masuk kategori buruk sekali.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara lansia yang melakukan olahraga jalan kaki dengan tenis terhadap kebugaran jasmani (Health Related Physical Fitness). Dimana lansia yang melakukan olahraga jalan kaki memiliki rata-rata waktu lebih baik dibandingkan dengan lansia yang melakukan olahraga tenis dengan selisih waktu 03'02" (menit,detik).

B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan bagi para lansia :

1. Peneliti berharap kepada para lansia khususnya pada lansia yang melakukan olahraga jalan kaki dan tenis agar senantiasa mempertahankan kebugaran jasmaninya, dengan membiasakan hidup sehat dengan cara berolahraga secara teratur. Dan selain melakukan olahraga jalan kaki dan tenis sebaiknya di tambah dengan aktivitas olahraga lain yang baik untuk lansia seperti pekerjaan rumah dan berkebun, jogging, berenang, senam khusus lansia dan yoga.

2. Peneliti berharap kepada lembaga FPOK agar senantiasa menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain program latihan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani para lansia.
3. Peneliti berharap kepada lembaga yang berkecimpung di perkumpulan para lansia agar senantiasa menjaga dan merawat para lansia agar bisa meminimalisis penurunan fungsi fisiologis dan psikologi para lansia.
4. Peneliti berharap kepada pengelola olahraga (jalan kaki dan tenis) dengan mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani lansia baik yang mengikuti olahraga jalan kaki maupun tenis, para lansia bisa menggabungkan keduanya, dan dapat dijadikan acuan atau tolak ukur dalam upaya pembinaan dalam mempertahankan kebugaran jasmani para lansia.

