

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, analisis data dan hasil penelitian maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh yoga terhadap daya tahan otot tungkai berdasarkan usia *middle age* (45-59) dan *elderly age* (60-74) di *VIP Fitness and Health Center*. Dibuktikan dengan hasil uji hipotesis $0,043 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yoga terhadap daya tahan otot tungkai berdasarkan usia pertengahan (*middle age*) usia lanjut dan (*elderly age*)
- 2) Terdapat pengaruh yoga terhadap daya tahan otot tungkai pada lansia di *VIP Fitness and Health Center*. Dibuktikan dengan dengan hasil uji hipotesis $0,043 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yoga terhadap daya tahan otot tungkai berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian diatas peneliti memiliki implikasi yaitu:

- 1) Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi instruktur yoga dalam memilih bentuk gerakan atau program latihan yang tepat bagi kebutuhan setiap member atau yang ikut serta berlatih yoga
- 2) Dapat dijadikan pengetahuan memilih bentuk olahraga yang tepat bagi lansia

5.3 Rekomendasi

- 1) Kepada mahasiswa Ilmu Keolahragaan perlu mempunyai pengetahuan dan kemampuan untuk memberikan informasi maupun manfaat mengenai olahraga kesehatan yang dijadikan aktivitas yang berguna untuk menjaga kesehatannya oleh berbagai kalangan usia khususnya kepada usia pertengahan dan lanjut usia, kemudian memberikan pengembangan inovasi di masyarakat.
- 2) Bagi pihak manajemen *VIP FITNESS* perlu adanya pengembangan yang lebih luas dalam memacu usia pertengahan dan usia lanjut dalam meningkatkan

keinginan berolahraga, serta memberikan sosialisai mengenai manfaat berolahraga untuk memperlambat penurunan fungsional mereka agar tidak menurun secara drastis.

- 3) Bagi lembaga dan mahasiswa diharapkan dapat bekerja sama merangkul masyarakat awam yang kurang pemahaman khususnya usia pertengahan dan lanjut usia untuk semangat dalam hidup sehat dengan memahami manfaat olahraga kesehatan. Dan menjadikan suatu kebutuhan mengisi waktu dan memperlambat kemunduran sehingga akan lebih mandiri.
- 4) Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan sampel menjadi lebih banyak, karena hasil penelitian akan semakin bagus apabila sampel yang digunakan lebih banyak. Dan memberikan berbagai bentuk variasi gerakan yang lebih banyak untuk senam yoga yang bertujuan untuk memperkuat otot tungkai.