

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Dari penelitian ini peneliti mempunyai beberapa kesimpulan mengenai seberapa besar pengaruh yoga yang ditemukan, yaitu dalam penelitian ini ditemukan bahwa dari 20 sampel lanjut usia laki-laki dan perempuan *middle age* usia 45 – 59, *elderly* usia 60 – 74, yang mengikuti yoga cukup baik kualitas fleksibilitasnya, itu terjadi karena mereka tetap melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yoga.

Lansia sendiri hilangnya kelenturan terkait usia tampaknya kecil sehingga kehilangan rentang gerak sendi yang normal (yaitu, dengan tidak adanya kondisi klinis yang mendasarinya) tidak mungkin tidak berdampak signifikan pada fungsi sehari-hari atau mengakibatkan kecacatan. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yoga terhadap fleksibilitas pada lansia, memberikan bukti bahwa perubahan fleksibilitas tubuh bagian bawah (fleksi pinggul), hamstring, dan bagian atas (bahu) berdampak pada fungsi seiring bertambahnya usia.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti dapat memberikan Implikasi, Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel lain seperti daya tahan, keseimbangan, dan kekuatan untuk lansia dengan latihan yoga dan menggunakan sampel yang lebih banyak, karena hasil penelitian akan semakin bagus apabila sampel yang digunakan lebih banyak.

Kemudian bagi pihak manajemen *vip fitness* perlu adanya pengembangan yang lebih luas dalam memacu dan memotivasi lanjut usia dalam meningkatkan partisipasi dalam melakukan olahraga, sehingga lebih aktif dan menjadikan olahraga kesehatan bagian dari gaya hidup sehingga kualitas kebugaran jasmani dari lanjut usia dapat terjaga dan terhindar dari penyakit penuaan.

#### **5.3 Rekomendasi**

Pajar Purnama, 2019  
**PENGARUH YOGA TERHADAP FLEKSIBILITAS LANSIA BERDASARKAN KLASIFIKASI USIA DI VIP FITNESS TELKOM JABAR**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perputakan.upi.edu

Bagi lembaga dan mahasiswa diharapkan dapat bekerja sama merangkul masyarakat awam yang kurang pemahaman khususnya lanjut usia untuk semangat dalam hidup sehat dengan memahami olahraga kesehatan yang aktif berolahraga dan menjadikan suatu kebutuhan mengisi waktu sehingga para lanjut usia akan lebih mandiri dan berinteraksi seputar latihan gerakan untuk pemulihan berbagai penyakit yang sesuai dengan kebutuhan tersebut. Mahasiswa Ilmu Keolahragaan perlu mempunyai pengetahuan dan kemampuan dalam memberikan informasi maupun manfaat mengenai olahraga kesehatan yang dijadikan gaya hidup oleh berbagai kalangan usia khususnya kepada lanjut usia dengan terjun ke masyarakat dalam memberikan inovasi berbagai media dan acara seperti rutinitas senam atau dengan gerakan sederhana yang bisa diingat dipraktikan dimana saja kapan saja.