

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada fleksibilitas lansia wanita dan pria di perkumpulan olahraga Bugar Muhajirin. Hal ini bisa dilihat dari nilai $p (0,013) < 0,05$. Karena nilai p value lebih kecil dibandingkan 0.05 maka H_0 ditolak. Dan Hasil ini menunjukkan bahwa lansia wanita (3,3 inchi/rata-rata) mempunyai tingkat fleksibilitas yang lebih tinggi dibandingkan lansia pria yaitu 2, 0 inchi (dibawah rata-rata).

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Berdasarkan hasil dari dari temuan dan kesimpulan yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan fleksibilitas lansia wanita dan pria. Maka dari itu penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh beberapa pihak lain, diantaranya :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi semua orang untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran sejak dini agar pada saat tua nanti bisa hidup mandiri dan tidak menyusahkan orang lain.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada lansia pria agar selalu aktif beraktivitas fisik dan mengurangi kegiatan berdiam diri atau menetap.
- 3) Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan bagi semua orang bahwa dengan beraktivitas fisik dengan intensitas rendah pun dapat bermanfaat bagi kesehatan.

5.2.2 Rekomendasi

Setelah penelitian ini dilakukan dan dapat ditarik kesimpulannya. Maka peneliti memberitahukan kepada semua pihak mengenai sesuatu. Peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1) Bagi lansia terutama lansia pria selain beraktivitas fisik di rumah, perlu juga beraktivitas fisik diluar rumah seperti mengikuti perkumpulan olahraga di lingkungan sekitar.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya untuk mencari referensi lain, terbaru, dan menggunakan variasi variabel yang lebih banyak.
- 3) Bagi Perkumpulan Olahraga lansia agar mampu mengedukasi dan memotivasi lansia agar lebih aktif dalam melakukan berbagai hal yang positif.

Abdullah Badar Balawi, 2020

PERBEDAAN FLEKSIBILITAS LANSIA WANITA DAN PRIA DI PERKUMPULAN OLAHRAGA BUGAR MUHAJIRIN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu