

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Tingkat daya tahan jantung-paru lansia peserta senam jantung sehat berada di katagori sedang 7 sampel dan di katagori baik 3 sampel.
2. Tingkat daya tahan jantung-paru lansia peserta senam perkasa berada di katagori sangat kurang 7 sampel dan di katagori kurang 3 sampel.
3. Terdapat perbedaan daya tahan jantung-paru yang signifikan antara lansia peserta senam jantung sehat dan lansia peserta senam perkasa.

B. SARAN

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literature tambahan bagi lansia peserta senam jantung sehat dan lansia peserta senam perkasa :

1. Kepada lansia yang mengikuti senam jantung sehat dan senam perkasa agar lebih menjaga kesehatan karena banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.
2. Kepada instruktur senam jantung sehat dan senam perkasa agar lebih sering melakukan pengecekan kebugaran jasmani anggotanya dengan berjalan cepat 2,4 km, berjalan cepat 12 menit atau dengan olahraga renang.
3. Pengetahuan tentang kebugaran jasmani lansia sangat penting di pelajari karena dengan lansia mengerti akan menambah motivasi lansia itu sendiri

dan secara tidak langsung akan menambah usia harapan hidup lansia itu sendiri.

4. Kepada pengelola komunitas senam agar lebih sering mensosialisasikan komunitas itu sendiri kepada lansia-lansia yang belum tergerak untuk menjaga kebugaran jasmaninya dan lebih kreatif dalam kegiatan senam itu sendiri, selain itu pengelola akan lebih baik jika berkerja sama dengan mahasiswa FPOK agar ilmu yang didapat mahasiswa FPOK tentang lansia dapat diaplikasikan di komunitas senam-senam lansia itu sendiri.
5. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan seperti keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi karena meneliti keseimbangan, koordianasi dan kecepatan reaksi pada lansia sangat jarang diteliti.

