

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi hasil penelitian ini. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada bab sebelumnya maka kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### ***5.1.Simpulan***

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki hubungan terhadap sikap dan Kepuasan Hidup lanjut usia. Aktifitas Olahraga memiliki hubungan terhadap tingkat Kepuasan Hidup lanjut usia dan aktifitas olahraga memiliki hubungan terhadap sikap lanjut usia. Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan terdapat perbedaan tingkat Kepuasan Hidup Lanjut Usia diantara olahraga terpilih dan terdapat perbedaan Sikap Lanjut Usia diantara olahraga terpilih. Kelompok olahraga Golf sebagai kelompok paling tinggi tingkat kepuasan hidupnya diantara olahraga terpilih di lanjut usia dengan seratus persen anggotana berada di tingkat sangat puas.Sementara kelompok olahraga Gateball,Senam Bugar, Bugar Muhajirin dan Tenis Lapangan berada di bawahnya dengan tingkat kepuasan yang bervariasi.

Data lain juga mengungkapkan bahwa Aktifitas Olahraga memiliki hubungan terhadap Sikap Lanjut Usia. *Sikap* terhadap aktivitas olahraga memiliki banyak faktor dan mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku serta menekankan komponen kognitif dari *attitudes* karena dianggap penting dalam intervensi untuk perubahan perilaku. Dukungan sosial dapat memodifikasi efek sikap terhadap penuaan pada depresi.Kelompok olahraga Golf untuk Sikap lanjut usia menempati posisi pertama dengan prosentase dominan, sementara kelompok olahraga Gateball, Senam Bugar, Bugar Muhajirin dan Tenis lapangan dengan Sikap yang bervariasi.

Sementara data hasil penelitian juga mengungkap terdapat perbedaan Kepuasan Hidup Lanjut Usia diantara olahraga terpilih lanjut usia.Kelompok olahraga Golf dengan tingkat kepuasan hidupnya paling tinggi diantara kelompok olahraga terpilih, posisi kedua di tempati kelompok olahraga Gateball, kemudian kelompok olahraga Senam Bugar, selanjutnya kelompok olahraga Bugar Muhajirin

dan kelompok olahraga lanjut usia yang terakhir adalah kelompok olahraga Tenis Lapangan.

### 5.1.1. Implikasi

Implikasi yang dibahas meliputi: 1) implikasi terhadap dampak teori; 2) implikasi terhadap penerapan praktis.

**Implikasi terhadap dampak teori.** Berdasarkan temuan-temuan penelitian yang sudah dilakukan oleh para pakar di bidang olahraga Nasional maupun Internasional sebagian besar menyatakan bahwa olahraga ada hubungan pada tingkat kepuasan hidup lanjut usia. Hasil penelitian ini menjadi penguatan bukti-bukti empirik dari penelitian-penelitian sebelumnya bahwa aktifitas olahraga ada hubungan dengan tingkat kepuasan lanjut usia yang meliputi di dalam nya adalah : *competence; choice; internal perceived locus of causality, volition; relatedness.*

Melalui aktifitas olahraga, lanjut usia mendapatkan Gaya hidup aktif berkontribusi pada pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan serta pencegahan penyakit di antara masyarakat lanjut usia. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Bagaimana melakukan aktivitas olahraga yang dapat bermanfaat terhadap kesehatan dan kebugaran yang terjaga dengan baik bagi lanjut usia itu perlu pembahasan lebih lanjut.

**Implikasi terhadap penerapan praktis.** Implikasi hasil penelitian terhadap penerapan praktis. Dengan ditemukannya bahwa Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki hubungan terhadap Kepuasan Hidup dan Sikap lanjut usia. Tingkat Kepuasan Hidup kelompok olahraga Golf lebih tinggi di banding dengan kelompok olahraga Gatebal, Senam Bugar, Bugar Muhajirin dan kelompok olahraga Tenis lapangan. Sementara untuk Sikap bahwa kelompok olahraga Golf masih lebih tinggi di banding dengan kelompok olahraga Gateball, senam Bugar, Gerak jalan dan kelompok olahraga Tenis lapangan.

Berdasarkan hal-hal tersebut diatas, maka implikasi praktis hasil penelitian ini adalah untuk : (a) Aktifitas olahraga memiliki hubungan terhadap sikap lanjut

usia, (b) Aktifitas olahraga memiliki hubungan terhadap kepuasan hidup lanjut usia, (c) Terdapat perbedaan hubungan aktifitas olahraga pada sikap lanjut usia diantara olahraga terpilih. (d) Terdapat perbedaan hubungan aktifitas olahraga pada kepuasan hidup lanjut usia diantara olahraga terpilih. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berharga bagi para pihak yang terkait dengan lingkup olahraga pada lanjut usia serta dapat dijadikan bahan masukan bagi para lanjut usia dalam melakukan aktifitas olahraga.

### *5.1. Rekomendasi*

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

Bagi lanjut usia, agar lebih memperhatikan aktifitas yang lebih bisa memberi manfaat kepada Kesehatan, Kepuasan hidup serta sikap seperti aktifitas olahraga. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lanjut usia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Salah satu usaha untuk mencapai kesehatan dengan berolahraga.

1. Bagi para kelompok olahraga, agar bisa mempertahankan agenda kegiatan olahraga yang sudah berjalan atau jika perlu bisa ditingkatkan dengan
  1. Menggunakan program Latihan olahraga yang dapat terukur.
  2. Menambah jadwal olahraga sesuai dengan panduan yang seharusnya. Seperti jika masih dilakukan satu kali dalam satu minggu, bisa di tambah pertemuan dengan dua atau tiga kali pertemuan.
  3. Membuat program Latihan yang bervariasi agar menghindari kejenuhan para anggotanya. Fungsi dan mekanisme kerja organ-organ tubuh akan selalu bereaksi dalam rangka penyesuaian diri demi terciptanya “Homeostasis”.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi dengan membandingkan atau menggunakan sampel yang sepadan. Sebagai contoh : jika menggunakan kelompok olahraga yang relatif sama sifat dan karakternya seperti tenis lapangan

dengan bulutangkis.

3. Untuk pemerintah agar bisa menggalakan pembentukan kelompok-kelompok olahraga di tingkat desa atau kelurahan bahkan tingkat rukun warga.