

BAB V

KESIMPULAN

Pada bab V ini merupakan bagian terakhir dari skripsi untuk penutup dalam penulisan, dalam bab V ini penulis menjelaskan tentang kesimpulan dari pembahasan yang sudah dilakukan, implikasi, dan rekomendasi sebagai penutup dari hasil penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai Pengaruh latihan *Weighted Bar* terhadap peningkatan Fleksibilitas Ditinjau dari perbedaan *Gender* pada lansia di perkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin Cicaheum kota Bandung. Maka akan dipaparkan kedalam simpulan umum sebagai berikut.

5.1.1 Simpulan Umum

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan simpulan bahwa latihan *Weighted Bar* memiliki pengaruh untuk meningkatkan Fleksibilitas lansia dengan dilihat dari bentuk latihannya yang tidak memberatkan lansia untuk melakukannya setiap minggu bahkan bisa dilakukan setiap hari. Latihan ini meliputi gerakan *good morning, side band, twist, full over*. Pada penelitian ini juga meneliti tentang perbedaan hasil tes seat and reach antara laki-laki dan perempuan yang dimana hasilnya terdapat perbedaan fleksibilitas antara laki-laki dan perempuan lansia. Dengan hasil yang lebih unggul fleksibilitasnya yaitu perempuan.

5.1.2 Implikasi Penelitian

Hasil dari kajian pustaka, hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian, maka penelitian ini berimplikasi terhadap beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Perkumpulan Olahraga Bugar Muhajirin, yang bertempat di Cicaheum kota Bandung yang belum pernah ada latihan *Weighted Bar* pada kegiatan olahraganya. Karena itu penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana

latihan *Weighted Bar* ini dapat meningkatkan Fleksibilitas lansia dengan gerakannya yang dapat diikuti oleh lansia.

- 2) Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang pentingnya fleksibilitas bagi masyarakat terutama pada lansia yang sering mengaggap fleksibilitas itu kurang penting, yang padahal fleksibilitas ini sangat berguna bagi kehidupan sehari-sehari agar dapat melakukan aktivitas dengan maksimal.

5.1 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi kepada beberapa pihak, diantaranya yaitu:

- 1) Bagi Lansia

Rekomendasi yang penulis sarankan untuk lansia yaitu, tetap berolahraga dan terus memperhatikan fleksibilitas tubuh karena bukan hanya penting namun sudah menjadi keharusan agar dapat melakukan segala kegiatan dengan maksimal.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya

Rekomendasi yang penulis sarankan kepada peneliti selanjutnya yaitu, kembangkan kembali solusi untuk meningkatkan fleksibilitas untuk lansia dan menambah populasi untuk penelitian selanjutnya.