

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan diskusi temuan maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat perbedaan pengaruh senam aerobik, olahraga jalan kaki, dan tidak aktif, terhadap kemampuan antisipasi reaksi wanita lansia. Senam aerobik lebih baik pengaruhnya daripada olahraga jalan kaki, dan olahraga jalan kaki lebih baik pengaruhnya daripada tidak aktif terhadap kemampuan antisipasi wanita lansia.
2. Terdapat perbedaan pengaruh senam aerobik, olahraga jalan kaki, dan tidak aktif, terhadap kemampuan koordinasi mata dan tangan wanita lansia. Senam aerobik lebih baik pengaruhnya daripada olahraga jalan kaki, dan olahraga jalan kaki lebih baik pengaruhnya daripada tidak aktif terhadap kemampuan koordinasi mata dan tangan wanita lansia

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Lansia diharapkan selalu meningkatkan latihan fisik (aktivitas fisik), seperti senam aerobik dan jalan kaki, sehingga kemampuan antisipasi reaksi dan koordinasinya dapat dihambat penurunannya. Hal ini secara

tidak langsung dapat mengurangi risiko jatuh yang mungkin terjadi pada lansia dan dapat menyelesaikan tugas sehari-hari dengan baik.

2. Bagi institusi/lembaga yang memberdayakan para lansia agar mempromosikan kegiatan olahraga dan melakukannya secara rutin agar mereka menjadi lebih mandiri baik secara fisiologis, psikologis dan sosial.
3. Setiap anggota kelompok-kelompok olahraga lansia perlu melakukan pengukuran kemampuan komponen kondisi fisiknya, sebagai bahan evaluasi, sehingga dapat mengetahui sejauh mana senam aerobik dan olahraga jalan kaki mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kemampuan kondisi fisik lansia.
4. Bagi pengelola dan pembina olahraga masyarakat untuk tetap konsisten mengelola dan membina olahraga khususnya olahraga kesehatan. Pengelolaan olahraga kesehatan diharapkan selalu berpedoman pada prinsip-prinsip pelatihan olahraga yang benar. Sehingga latihan yang dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat (*training effect*).
5. Penelitian perlu dilakukan pada wilayah yang lebih luas lagi, misalnya pada pria lansia, pada populasi dan sampel yang lebih luas lagi, pada klub-klub olahraga kesehatan yang lain, pada daerah atau propinsi lain, dan juga pada komponen-komponen yang belum terungkap pada penelitian ini.
6. Temuan ini diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi peneliti lain untuk mengembangkan lebih lanjut dan memberi motivasi kepada para pembaca untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.