

## BAB V

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data, maka penulis kemukakan beberapa kesimpulan dari hasil penelitian yang menjadi masalah penelitian pada Bab I dalam skripsi berjudul Pengaruh Kebiasaan Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut. Adapun kesimpulan yang penulis kemukakan sebagai berikut :

1. Tingkat frekuensi kebiasaan olahraga lanjut usia desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut tergolong dalam kategori cukup karena terdapat 55% orang yang memiliki kategori cukup, 35% memiliki kategori kurang baik dan 10% yang memiliki kategori baik, dari jumlah 20 orang.
2. Gambaran tingkat kebugaran jasmani lanjut usia Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut tergolong sedang. Hal ini dinyatakan oleh tingkat kebugaran jasmani buruk sekali berjumlah 3 orang dengan persentasi 15%, lanjut usia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani buruk berjumlah 4 orang dengan persentasi 20%, lanjut usia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang berjumlah 8 orang dengan persentasi 40%, lanjut usia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik berjumlah 2 orang dengan persentasi 10% dan

lanjut usia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali berjumlah 3 orang dengan persentasi sebesar 15%.

3. Pengaruh kebiasaan olahraga terhadap kebugaran jasmani lanjut usia Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut mempunyai pengaruh yang signifikan dan positif artinya semakin tinggi kebiasaan olahraga maka akan semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani seseorang, dimana besarnya pengaruh kebiasaan olahraga terhadap kebugaran jasmani lanjut usia sebesar 75%.

#### **B. Saran**

Dari gambaran hasil penelitian yang telah penulis laksanakan, penulis mempunyai beberapa saran yang kiranya dipandang perlu untuk dikemukakan pada bagian ini. Saran yang penulis ungkapkan diantaranya sebagai berikut:

1. Selagi kita masih muda di sarankan kepada para mahasiswa atau para pelajar memiliki kebiasaan olahraga agar pada usia lanjut kebugaran jasmani kita tetap terjaga.
2. Bagi para lanjut usia Desa Ngamplang Sari Kecamatan Cilawu Kabupaten Garut, agar lebih membiasakan olahraga agar dapat menjaga kebugaran jasmani lanjut usia.
3. Bagi para lanjut usia yang tidak mempunyai kebiasaan olahraga, dianjurkan agar merubah kebiasaan hidupnya dengan berolahraga, karena dengan berolahraga dapat sangat menguntungkan bagi kesehatan.

4. Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan hasil ini dapat dijadikan bahan pelajaran baru untuk para lanjut usia dalam menjaga kebugaran jasmani.
5. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti tentang aspek – aspek kebiasaan olahraga yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.
6. Mengingat bahwa penelitian ini masih jauh dikatakan sempurna, maka dari itu penulis merekomendasikan kepada peneliti berikutnya untuk melengkapi pembahasan yang lebih baik dan terarah. Karena bagaimanapun juga penulis melakukan penelitian dengan suatu harapan mendapatkan hasil yang maksimal.

