

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada pegiat olahraga di Pontianak kota sebagai berikut:

1. pada tes keseimbangan tubuh statis dan dinamis yang berkategori baik (64% dan 71%), tes kelenturan mengangkat kaki dan kemampuan sit & reach memiliki kategori kurang (57% dan 50%). Kategori tes kekuatan otot genggam tangan kanan dan kiri yaitu sedang dan kurang (36% dan 64%). Pada tes lari 1600 meter (VO2Max) memiliki kategori baik (rentang usia 60-69 tahun, skor kebugaran 24-34), untuk IMT memiliki kategori normal (57%), dan kemampuan komposisi lemak tubuh yaitu kategori kurang (50%), serta pada tes kemampuan memori termasuk kategori sedang (36%). Berdasarkan uraian hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada tes keseimbangan tubuh statis dan dinamis yang berkategori baik (64% dan 71%), tes kelenturan mengangkat kaki dan kemampuan sit & reach memiliki kategori kurang (57% dan 50%). Kategori tes kekuatan otot genggam tangan kanan dan kiri yaitu sedang dan kurang (36% dan 64%). Pada tes jalan cepat 1600 meter (VO2Max) memiliki kategori baik (rentang usia 60-69 tahun, skor kebugaran 24-34), untuk IMT memiliki kategori normal (57%), dan kemampuan komposisi lemak tubuh yaitu kategori kurang (50%), serta pada tes kemampuan memori termasuk kategori sedang (36%). Berdasarkan uraian hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada pegiat olahraga di Pontianak Kota adalah termasuk kedalam kategori Sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas olahraga dan menjaga pola hidup sehat.
2. Bagi pelatih agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kebugaran jasmani pada ibu-ibu lansia agar pelatih dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani ibu lansia dapat teridentifikasi lebih luas.