

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui dan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh senam bugar muhammadiyah terhadap kebugaran tubuh lansia usia 45 tahun keatas pada ibu PKK di RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari kota sukabumi. Peningkatan kebugaran dalam penelitian ini berada dalam kategori “Baik” karena sampel kelompok ibu PKK RW 10 mengalami tingkat kebugaran yang signifikan dari pelaksanaan *pretest* (tes awal). Walaupun penelitian sempat tertunda dikarenakan pandemi atau penyebaran COVID-19 di daerah Kota dan Kabupaten Sukabumi. Penelitian ini tetap mengalami signifikansi yang baik dan meningkat, serta dapat bermanfaat bagi kelompok ibu PKK RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari kota sukabumi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan saran sebagai berikut: Bagi kelompok ibu PKK RW 10 kecamatan gunung puyuh kelurahan sriwidari dapat lebih memotivasi diri agar senantiasa selalu melakukan kegiatan atau aktivitas fisik (olahraga) untuk menaikkan tingkat taraf kebugaran tubuh, terkhusus bagi usia 45 tahun keatas. Agar memiliki kebugaran tubuh yang baik, sehingga dalam melakukan kegiatan sehari-hari tidak mudah mengalami kelelahan, karena aktivitas fisik (olahraga) juga dapat meningkatkan taraf kesehatan saat usia lanjut.