

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa Pengembangan Senam Kebugaran Jasmani Menggunakan Kursi Untuk Lansia di Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai atau senam *chairobik* dengan menggunakan alat bantu kursi sebagai berikut :

1. Senam *chairobik* menggunakan kursi bermanfaat bagi lansia
2. Video senam *chairobik* “ Layak dan dapat digunakan pada lansia.”

5.2 Dampak Hasil Penelitian

Dalam penelitian pengembangan senam *chairobik* dengan alat bantu kursi untuk lansia ini memiliki beberapa dampak yang sederhana diantaranya adalah:

1. Senam Chairobik ini menjadi salah satu alternative senam yang bisa dilakukan lansia dan dapat dilaksanakan setiap hari selasa dan jumat di UPT.
2. Senam *chairobik* ini dapat membantu para lansia untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi para lansia yang tidak dapat melakukan aktifitas secara aktif.
3. Senam *chairobik* menggunakan alat bantu kursi dapat dijadikan media latihan mandiri dalam wisma masing – masing lansia pada waktu luang.

5.3 Saran

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan menyatakan bahwa senam *chairobik* menggunakan alat bantu kursi dinyatakan telah layak dan tervalidasi oleh ahli senam, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Lansia dapat menggunakan senam *chairobik* dalam waktu luang untuk meningkatkan dan menjaga tingkat kebugaran jasmani.
2. Pada saat pelaksanaan senam di *UPT* senam *chairobik* ini juga dapat digunakan sebagai variasi senam guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani lansia bagi lansia yang tidak dapat melaksanakan aktifitas senam secara aktif.
3. Untuk praktisi, kiranya dapat melakukan pengujian terkait keefektifan pengembangan gerakan dalam proses setiap kegiatan senam sehingga dapat dikembangkan lagi dengan variasi yang lebih terbaru.