

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik subjek berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut :

- a. Pada penelitian ini, jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan presentase sebesar 58,1% sedangkan laki-laki presentase sebesar 41,9%.
- b. Karakteristik subjek pada penelitian ini berdasarkan kekuatan *core stability* yang memiliki kategori diatas rata-rata sebanyak 8 sampel dengan presentase sebesar 25,8% dan yang dibawah rata-rata sebanyak 9 sampel dengan presentase 29,0%.
- c. Berdasarkan karakteristik variable kemampuan keseimbangan dinamis dengan *timed up and go test* yang dilakukan oleh para sampel yang terbanyak yaitu memiliki nilai baik yang paling dominan sebanyak 23 sampel dengan presentase 74,2%.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan *core stability* dengan keseimbangan dinamis pada lansia.

#### **V.2 Saran**

Untuk penelitian kedepannya diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan lebih beragam dimulai dari aspek usia dan karakteristik responden, sehingga dapat menelusuri faktor-faktor yang berhubungan dengan keseimbangan dinamis dan kekuatan *core stability*.