

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*.