

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis studi literatur yang telah dilakukan dari beberapa artikel yang merupakan hasil penelitian dari Kwak, Kim and Lee, 2016, Markovic *et al.*, 2015, Carrasco-Poyatos, Ramos-Campo and Rubio-Arias, 2019, Dashti, Shabani and Moazami, 2015, Mesquita *et al.*, 2015. Mengatakan bahwa pemberian latihan menggunakan elastic band dapat meningkatkan keseimbangan. Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Motalebi *et al.*, 2018 hasil tidak menunjukkan peningkatan pada pemberian latihan resistensi ini. Hasil yang tidak signifikan tersebut dapat dikarenakan beberapa factor yang menentukan keefektifitasan parameter yang digunakan. Disisi lain, Latihan *Resistance* ini merupakan program latihan yang direkomendasikan bagi lansia dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan pada lansia. Hal yang harus diperhatikan untuk mencapai hasil yang maksimal. yaitu, interval latihan, waktu latihan, dan jumlah sesi untuk melakukan latihan.