

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Pada kesimpulan ini bahwa pada hasil uji statistik terhadap parameter pengukuran kekuatan otot dari keseluruhan jurnal yang sudah dikaji nilai p sudah signifikan untuk kekuatan otot. Namun bukti lain juga menyatakan serabut otot tipe IIB lebih cenderung untuk menguatkan otot dan mengalami hipertrofi. Jadi, Latihan resistance exercise menggunakan elasticband bisa meningkatkan kekuatan otot para lansia.