

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil *literature review* dari 13 artikel yang telah ditelaah menunjukkan *aerobic exercise* dan *weight training* berhasil meningkatkan kebugaran fisik dan berpengaruh terhadap indeks massa tubuh (imt), yaitu :

- a. Hubungan Usia dan Kebugaran, tingkat keberhasilan sedang dengan semakin bertambahnya usia kebugaran lansia semakin menurun, hubungan Jenis kelamin dengan kebugaran tingkat keberhasilan sedang dan hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kebugaran tingkat keberhasilan sedang.
- b. Latihan *Aerobic Exercise* dan *Weight Training Aerobic* secara tepat dapat menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada calon jamaah haji yang mengalami kelebihan berat badan secara signifikan dengan tingkat keberhasilan cukup tinggi.
- c. Latihan *Aerobic Exercise* dan *Weight Training Aerobic* secara tepat dapat meningkatkan massa otot Pada calon jamaah haji yang mengalami kekurangan berat badan dengan tingkat keberhasilan cukup sedang.
- d. Latihan *Aerobic Exercise* dan *Weight Training Aerobic* secara tepat dapat meningkatkan kebugaran fisik , jantung, kekuatan otot, keseimbangan dan fleksibilitas, dan menurunkan presentase lemak atau berpengaruh terhadap indeks massa tubuh (imt) dengan persentase keberhasilan yang paling tinggi.

V.2 Keterbatasan Penelitian

- a. Penelitian ini masi sedikit dan jarang dilakukan di indonesia.
- b. Penelitian ini masi sedikit dan sulit mencari jurnal literatur pendukung
- c. Penelitian ini dilakukan pada masa Pandemi yang secara tenaga pikiran dan jaringan internet yang sulit.