

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Hubungan Kekuatan Core Stability Dengan VO2 Max Pada Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

- a Pada penelitian ini responden yang lebih mayoritas adalah perempuan dengan perbandingan 58,1 dan responden laki laki 41,9, serta untuk respondengan pada usia 60-74 tahun 74,2, lansia umur 74-90 tahun 25,8 dan lansia >90 tahun
- b Pada penelitian ini responden yang mengalami kekuatan otot core dengan kategori diatas rata rata 25,8 sedangkan responden yang mengalami kekuatan otot core dengan kategori rata rta berda di persentase terendah dengan 9,7.
- c Pada penelitian ini responden VO2 Max kategori baik sekali pada laki-laki responden yang paling banyak dengan persentase 42,0, Berdasarkan jenis kelamin perempuan kategori baik sekali dengan persentase 58,0 memiliki responden yang paling banyak.
- d Tidak adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan core stability terhadap VO2 Max pada lanjut usia.

V.2 Saran

- a. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk desain penelitian yang berbeda
- b. Saran untuk lansia, lebih sering melakukan latihan vo2 max seperti latihan kebugaran dan kekuatan otot minimal seminggu dua kali.