

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diperoleh beberapa kesimpulan diantaranya:

1. Berdasarkan hasil uji *t paired sample t test* diperoleh nilai *t* hitung (4,772) > *t* tabel (1,692), dan nilai *p* (probabilitas) < dari 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh intensitas kebugaran jasmani terhadap tingkat kecemasan kelompok lansia.
2. Dari hasil analisis bivariate *simple linier regression* diperoleh R kuadrat 0.646 secara signifikan dan persamaan $y = -39.138 + 1.984x$. Hasil tersebut diartikan semakin tinggi intensitas senam yang dilakukan maka tingkat kecemasannya akan semakin rendah pada kelompok lansia.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi penelitian berikutnya, agar dapat melakukan penelitian menggunakan populasi yang lebih luas, sehingga hasilnya lebih valid.
2. Penelitian berikutnya agar memberi perlakuan pada sampel lebih lama waktunya, sehingga pengukuran variabel penurunan tingkat kecemasan dapat lebih optimal.