

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas dari hasil pembahasan ini, dapatlah ditarik kesimpulan Motivasi lanjut usia laki-laki melakukan aktivitas olahraga Di Kecamatan Danau Kerinci Barat termasuk dalam kategori tinggi yaitu dengan persentase sebesar 78,17%.

5.2 Saran-saran

Saran yang dapat diberikan bagi lanjut usia laki-laki Di Kecamatan Danau Kerinci Barat adalah sebagai berikut :

1. Untuk lanjut usia laki-laki Di Kecamatan Danau Kerinci Barat agar giat selalu mengikuti aktivitas olahraga di lingkungan masyarakat
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menambah variabel lainnya di dalam meningkatkan motivasi berolahraga pada usia lanjut.