

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Survei Motivasi Peserta Member Fitness Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Di Robust Fitness Jambi yang berkategori sangat baik sebanyak 5 orang dengan persentase sebesar 11.2%, kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase 13.3%, kategori cukup sebanyak 19 orang dengan persentase 42.2%, kategori kurang sebanyak 14 orang dengan persentase 31.1% dan kategori kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 2.2%.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi serta acuan yang bermanfaat bagi instruktur untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Survei Motivasi Peserta Member Fitness Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Di Robust Fitness Jambi dan sebagai pertimbangan dalam program latihan dalam usaha peningkatan kondisi fisik member fitness
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya agar memudahkan peneliti selanjutnya.

5.3 Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi member fitness, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan. Terutama materi dan praktek tentang kondisi fisik karena apabila

program latihan tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi member.

2. Bagi instruktur, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode melatih yang bervariasi sehingga member akan lebih termotivasi untuk mengikuti program latihan sehingga tujuan dari program latihan itu sendiri dapat tercapai secara maksimal..
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur kondisi fisik member dalam program latihan Survei Motivasi Peserta Member Fitness Mengikuti Latihan Dimasa Pandemi Covid-19 Di Robust Fitness Jambi untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.