

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 Gunung Tujuh termasuk dalam kategori tinggi yaitu dengan persentase sebesar 78,025%.

5.2 Saran-saran

Saran yang dapat diberikan bagi lanjut usia laki-laki Di Kecamatan Gunung Tujuh adalah sebagai berikut :

1. Untuk lanjut usia laki-laki Di Kecamatan Gunung Tujuh 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.