

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap yang mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-Kota Jambi dapat disimpulkan bahwa :

1. Secara keseluruhan minat masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-kota Jambi masuk dalam kategori tinggi yaitu 48%.
2. Secara keseluruhan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-kota Jambi masuk dalam kategori tinggi yaitu 65%.
3. Secara keseluruhan minat intrinsik dan ekstrinsik masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-kota Jambi untuk intrinsik masuk dalam kategori sangat tinggi 48% dan ekstrinsik masuk dalam kategori tinggi 52%.
4. Secara keseluruhan motivasi intrinsik dan ekstrinsik masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-kota Jambi untuk intrinsik masuk dalam kategori tinggi 65% dan ekstrinsik masuk dalam kategori tinggi 46%.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini mempunyai implikasi yaitu

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi berbagai pihak, baik klub kebugaran, instruktur, maupun masyarakat tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-Kota Jambi.
2. Menjadi acuan dan tolak ukur di dalam kegiatan senam minggu pagi pada klub kebugaran se-Kota Jambi untuk mengetahui seberapa tinggi minat dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan senam minggu pagi sehingga faktor yang memberi pengaruh kuat dapat terus diperkuat dan dipertahankan dan faktor yang masih lemah dapat ditingkatkan.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dalam penelitian ini disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Sebaiknya untuk pihak klub senam mampu untuk menambah jumlah peserta senam serta mempertahankan minat dan motivasi masyarakat untuk tetap mengikuti kegiatan senam minggu pagi.
2. Sebaiknya instruktur senam menambah klub senam lagi guna memfasilitasi masyarakat untuk mengikuti kegiatan senam di tempat yang belum terdapat klub senam.
3. Sebaiknya masyarakat harus lebih giat lagi mengikuti kegiatan senam minggu pagi untuk mengembangkan minat dan motivasi.
4. Untuk pembaca ataupun yang akan melanjutkan penelitian ini sebaiknya indikator minat dan motivasi bisa dikembangkan lagi agar lebih banyak.