BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab IV, dapat dijabarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Adapun kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Gambaran motif partisipasi wanita yang bekerja yaitu untuk pelepasan energi (23%), kebugaran (17%), kerjasama (15%), persahabatan (13%), kemahiran (11%), status (11%) dan kesenangan (8%). Sedangkan motif partisipasi wanita yang tidak bekerja yaitu untuk kebugaran (30%), kerjasama (28%), pelepasan energi (26%), kesenangan (14%), persahabatan (10%) kemahiran (8%), dan status (6%).
2. Motif utama wanita yang bekerja adalah karena ingin melepaskan energi yaitu sebesar 23%, dan motif utama wanita yang tidak bekerja yaitu untuk kebugaran sebesar 30%.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan mengenai motif partisipasi olahraga dalam hal kebugaran antara wanita yang bekerja dan tidak bekerja. Dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara motif kesenangan, pelepasan energi, kerjasama, persahabatan, kemahiran, dan status.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan selama pelaksanaan penelitian, penulis mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi wanita

Meningkatkan kesehatan khususnya bagi wanita bisa dilakukan dengan berbagai cara. Wanita diharapkan bisa meningkatkan partispasinya dalam berolahraga mengingat banyak keuntungan yang bisa diambil dari aktivitas olahraga tersebut. Meningkatkan kebugaran jasmani selain adanya motivasi dan partisipasi, dapat juga dijadikan sebagai media pelepasan energi, mendapatkan kesenangan (*joyfull),* serta dapat menjaga hubungan sosial yang merupakan sebagian kecil dari keuntungan bagi wanita yang aktif berpartipasi dalam olahraga.

2. Bagi pemerintah setempat

Pemerintah diharapkan bisa melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran dan meningkatkan partisipasi masyarakat umumnya dan wanita pada khususnya untuk berolahraga. Upaya yang bisa dilakukan antara lain adalah dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang lengkap di setiap kecamatan, penyuluhan tentang olahraga kesehatan di Puskesmas, dan upaya-upaya lainnya yang bisa mendukung peningkatan motivasi wanita untuk berolahraga. Dengan begitu keinginan untuk meningkatkan kesehatan khususnya wanita di Jawa Barat akan meningkat pula.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini, penulis hanya mengungkap mengenai motif partisipasi wanita saja, dan ruang lingkup penelitian yang hanya di daerah

Kabupaten Bandung saja. Dengan begitu, penulis berharap agar pada penelitian selanjutnya dapat mengungkap mengenai motif partisipasi baik pria maupun wanita, juga tidak hanya melakukan penelitian di daerah kabupaten saja, tapi dalam lingkup geografis yang lebih luas, karena belum tentu tingkat motif partisipasi di suatu daerah sama dengan daerah lainnya.

Menambahkan variabel-variabel penelitian lainnya seperti status ekonomi dan usia yang penulis usulkan mengingat motivasi merupakan sesuatu yang komplek sehingga terkait dengan banyak hal. Kemudian menambahkan pula tingkat demografi seperti beban pekerjaan, waktu, dan biaya yang digunakan untuk berolahraga agar lebih spesifik dan lebih diklasifikasikan. Dengan menambahkan variabel-veriabel penelitian lainnya diharapkan lebih bisa mengungkap keadaan atau fakta yang ada di lapangan.