

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat motivasi peserta latihan aerobik laki-laki yang meliputi indikator : a) Durasi kegiatan, b) Frekuensi kegiatan belajar, c) Persistensi pada tujuan kegiatan belajar, d) Ketabahan, keuletan, dan kemampuan dalam menghadapi rintangan dan kesulitan, e) Devosi dan pengorbanan untuk mencapai tujuan, f) Tingkat aspirasi yang hendak dicapai dengan kegiatan yang dilakukan, g) Tingkat kualifikasi prestasi/produk (*output*) yang dicapai dari kegiatan yang dilakukan, h) Arah sikap terhadap sasaran kegiatan, secara statistik berada pada kategori Tinggi. Itu terbukti dari hasil pengolahan data angket dengan persentasenya yaitu sebanyak 72%. Hal ini mengandung arti bahwa tingkat motivasi peserta latihan aerobik laki-laki sudah tinggi.
2. Gambaran tingkat motivasi peserta latihan aerobik perempuan yang meliputi indikator : a) Durasi kegiatan, b) Frekuensi kegiatan belajar, c) Persistensi pada tujuan kegiatan belajar, d) Ketabahan, keuletan, dan kemampuan dalam menghadapi rintangan dan kesulitan, e) Devosi dan pengorbanan untuk mencapai tujuan, f) Tingkat aspirasi yang hendak dicapai dengan kegiatan yang dilakukan, g) Tingkat kualifikasi prestasi/produk (*output*) yang dicapai

dari kegiatan yang dilakukan, h) Arah sikap terhadap sasaran kegiatan, secara statistik berada pada kategori Tinggi. Itu terbukti dari hasil pengolahan data angket dengan persentasenya yaitu sebanyak 84%. Hal ini mengandung arti bahwa tingkat motivasi peserta latihan aerobik perempuan sudah tinggi.

3. Gambaran tingkat motivasi peserta latihan aerobik pada usia muda yang meliputi indikator : a) Durasi kegiatan, b) Frekuensi kegiatan belajar, c) Persistensi pada tujuan kegiatan belajar, d) Ketabahan, keuletan, dan kemampuan dalam menghadapi rintangan dan kesulitan, e) Devosi dan pengorbanan untuk mencapai tujuan, f) Tingkat aspirasi yang hendak dicapai dengan kegiatan yang dilakukan, g) Tingkat kualifikasi prestasi/produk (*output*) yang dicapai dari kegiatan yang dilakukan, h) Arah sikap terhadap sasaran kegiatan, secara statistik berada pada kategori Tinggi. Itu terbukti dari hasil pengolahan data angket dengan persentasenya yaitu sebanyak 81%. Hal ini mengandung arti bahwa tingkat motivasi peserta latihan aerobik pada usia muda sudah tinggi.
4. Gambaran tingkat motivasi peserta latihan aerobik pada usia tua yang meliputi indikator : a) Durasi kegiatan, b) Frekuensi kegiatan belajar, c) Persistensi pada tujuan kegiatan belajar, d) Ketabahan, keuletan, dan kemampuan dalam menghadapi rintangan dan kesulitan, e) Devosi dan pengorbanan untuk mencapai tujuan, f) Tingkat aspirasi yang hendak dicapai dengan kegiatan yang dilakukan, g) Tingkat kualifikasi prestasi/produk (*output*) yang dicapai dari kegiatan yang dilakukan, h) Arah sikap terhadap sasaran kegiatan, secara statistik berada pada kategori Tinggi. Itu terbukti dari

hasil pengolahan data angket dengan persentasenya yaitu sebanyak 78%. Hal ini mengandung arti bahwa tingkat motivasi peserta latihan aerobik pada usia tua sudah tinggi.

## **B. Saran**

Variabel motivasi pada peserta latihan aerobik laki-laki menunjukkan persentase yang terendah dari yang lainnya. Merujuk kepada hasil tersebut salah satu upaya untuk meningkatkan motivasi peserta latihan aerobik laki-laki adalah dengan melalui aktivitas latihan seperti meningkatkan keinginan peserta dalam melaksanakan latihan, meningkatkan pengaturan waktu yang tepat dalam berlatih agar mencapai keberhasilan, meningkatkan kemauan peserta untuk menambah waktu berlatih agar mendapat hasil yang optimal.