

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Motivasi masyarakat terhadap senam bugar Indonesia di *car free day* Dago Bandung berdasarkan angket yang disebarakan oleh peneliti sangat bervariasi. Tiap individu masyarakat yang diuji memiliki motivasi yang berbeda mulai dari sangat tinggi hingga sangat rendah, namun secara keseluruhan motivasi masyarakat terhadap senam bugar Indonesia di *car free day* Dago Bandung tergolong cukup baik, hal tersebut terbukti dari 100 orang responden, 27 orang memilih mengikuti senam bugar Indonesia dan 14 orang diantaranya memiliki motivasi berolahraga dengan skor 145-157 dengan persentasi 52%. Mayoritas masyarakat termotivasi untuk melakukan senam bugar Indonesia secara fisiologi yang merupakan kebutuhan dasar dalam melakukan senam bugar Indonesia.
2. Mayoritas masyarakat termotivasi mengikuti senam aerobik karena kebutuhan secara fisiologi yang merupakan kebutuhan dasar dalam melakukan senam tersebut. Hal ini terbukti dari 100 orang responden, 32 orang memilih mengikuti senam aerobik dan mendapatkan skor sejumlah 661 dari skor ideal 800 dengan persentase 82,63%.
3. Motivasi masyarakat terhadap senam jantung sehat dilihat dari angket yang disebarakan oleh peneliti mayoritas termotivasi untuk melakukan senam kebugaran jasmani secara fisiologi. Hal ini terbukti dari 100 orang responden, 41 orang memilih mengikuti senam jantung sehat dan mendapatkan skor 846 dari skor ideal 1025 dengan persentase 82,45%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi masyarakat dengan macam kegiatan olahraga rekreasi di *car free day* Dago Bandung. Hal ini

dibuktikan dengan hasil analisis data menggunakan *korelasi bivariate output SPSS 16 for Window* menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat. Dari hasil analisis besar korelasi (r) antara nilai motivasi dan olahraga rekreasi adalah 0.647 dengan signifikansi (p) 0.000. Dimana $p < 0.01$, dengan demikian H_0 : ditolak dan H_1 : diterima. Semakin tinggi tingkat motivasi masyarakat maka semakin besar pula keinginan masyarakat dalam melakukan olahraga rekreasi di *car free day* Dago Bandung. Dengan demikian motivasi masyarakat terhadap macam kegiatan olahraga rekreasi di *car free day* Dago Bandung berhubungan positif dan signifikan.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan hasil penelitian yang telah diperoleh dan berdasarkan kesimpulan yang telah diungkapkan di atas, serta untuk penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pemerintah kota Bandung agar menjaga dan merawat ruang terbuka hijau di *car free day* Dago karena itu merupakan tempat olahraga dan rekreasi yang dapat menunjang perkembangan aktivitas olahraga bagi masyarakat kota Bandung. Selain itu diharapkan juga pemerintah kota Bandung lebih tegas dalam menjalankan aturan agar masyarakat serta pedagang lebih tertib lagi sehingga memberikan rasa aman dan nyaman kepada masyarakat yang melakukan aktivitas di area *car free day* Dago Bandung.
2. Kepada dinas perhubungan kota Bandung sebagai penanggung jawab *car free day* sebaiknya menambah area *car free day* agar lebih banyak masyarakat beraktifitas di ruang terbuka hijau, mengurangi polusi di pagi hari, serta penulis sebagai mahasiswa program studi ilmu keolahragaan siap membantu terselenggaranya acara tersebut.
3. Kepada masyarakat untuk meningkatkan motivasi berolahraga di area *car free day* Dago Bandung, karena dengan olahraga bukan saja bisa meningkatkan

dan menjaga kesehatan namun aktivitas olahraga juga merupakan salah satu bentuk aktivitas yang dapat mengeratkan rasa persaudaraan, persahabatan, serta menghilangkan semua pikiran mengenai kegiatan sehari-hari yang telah dilakukan.

4. Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan hasil ini dapat dijadikan bahan pelajaran baru dalam memotivasi masyarakat, serta diharapkan lebih mengembangkan mata kuliah psikologi olahraga sebagai bahan acuan untuk mahasiswa yang akan terjun di bidang psikologi olahraga.
5. Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat bahwa penelitian ini jauh dari sempurna, maka penulis mengharapkan peneliti berikutnya untuk dapat melengkapi pembahasan melalui penelitian terhadap aspek-aspek yang tidak terjangkau oleh penelitian ini. Sehingga hasil keseluruhan pembahasan dapat lebih maksimal.