

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

1. Tingkat pengetahuan olahraga kesehatan yang di miliki ibu rumah tangga usia produktif yang datang ke *car free day* dago bandung menunjukkan tingkat pengetahuan olahraga kesehatan yang cukup baik.
2. Partisipasi olahraga ibu rumah tangga usia produktif yang datang ke *car free day* dago bandung yang sangat baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan olahraga kesehatan dengan angka partisipasi olahraga pada ibu rumah tangga usia produktif yang datang ke *car free day* dago Bandung.

B. Implikasi

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran untuk pengetahuan tentang olahraga kesehatan dan partisipasinya dalam berolahraga terutama para ibu rumah tangga usia produktif.
2. Para pembuat kebijakan diharapkan dapat memberikan fasilitas seperti sarana dan prasarana yang lebih memadai lagi untuk menunjang aktivitas olahraga di masyarakat.

C. Rekomendasi

1. Bagi ibu rumah tangga usia produktif
Para ibu rumah tangga usia produktif diharapkan dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang olahraga kesehatan agar pengetahuan, motivasi dan partisipasi dalam olahraga akan meningkat, Dengan demikian dapat meningkatkan kualitas hidup para ibu rumah tangga usia produktif.
2. Bagi lembaga IKOR/PKR/FPOK
Peneliti berharap kepada lembaga IKOR/PKR/FPOK, agar dapat memfasilitasi dalam bidang laboratorium yang dapat memudahkan mahasiswa dalam melakukan penelitian.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, maka dari itu peneliti merekomendasikan untuk menambahkan variabel penelitian lebih banyak lagi, gunakan sampel yang lebih banyak dari sampel penelitian yang telah ditentukan dalam penelitian, dan tambahkan lebih banyak referensi dari beberapa sumber, yang dapat menjelaskan/mengungkapkan pengetahuan olahraga kesehatan dan angka partisipasi olahraga masyarakat.