

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan jenjang usia di *car free day* Bekasi dengan jumlah sampel masing-masing 30 sampel, jenjang usia lansia termotivasi sangat baik dengan skor 3306. Sedangkan jenjang usia dewasa termotivasi cukup baik dengan skor 3270. Dan jenjang usia remaja termotivasi baik dengan skor 3069. Adapun berdasarkan gambar grafik persentase hasilnya adalah bahwa motivasi olahraga pada perempuan lansia 34,2%, dewasa 33,9%, dan remaja 31,9%, sedangkan norma penelitian yang peneliti lakukan bahwa ketiga kategori memiliki penilaian sangat baik, dan hasil data menunjukkan bahwa motivasi instrinsik yang mempengaruhi sampel untuk berolahraga.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara motivasi olahraga dari ketiga jenjang usia. Begitu juga dengan masing-masing perbandingan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya terbatas pada gambaran hasil angket dari kegiatan *car free day* Kota Bekasi saja. Untuk itu peneliti merekomendasikan kepada peneliti berikutnya untuk menambah tempat dan waktu lain, seperti sarana dan prasarana yang sudah di buat oleh pemerintah dan tidak terbatas waktunya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya kaum perempuan saja, oleh karena itu peneliti merekomendasikan untuk menggunakan sampel dengan beberapa sampel yang bisa di tambahkan dan berbeda seperti cabang olahraga.
2. Untuk pemerintah, peneliti mengharapkan dan menyarankan untuk lebih kreatif mengadakan acara yang bersangkutan dengan olahraga masyarakat serta ditambahkan kegiatan yang berhubungan dengan olahraga, supaya masyarakat lebih termotivasi untuk ikut serta dan sadar akan pentingnya olahraga.

3. Untuk pembaca, penelitian menyarankan untuk tidak terpaku pada penelitian ini karena peneliti merasa penelitian ini masih belum sempurna dan pembaca harus banyak mencari referensi supaya bisa meminimalisir kesalahan untuk kedepannya.