

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data mengenai minat dan motif para pekerja terhadap olahraga di Kota Bandung, maka hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Minat para pekerja terhadap olahraga di Kota Bandung sebesar 70.2% dengan kriteria Tinggi.
2. Motif para pkerja terhadap olahraga di Kota Bandung sebesar 69,0% dengan kriteria tinggi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan pada pengolahan dan analisis data mengenai minat dan motif para pekerja terhadap olahraga di Kota Bandung, terkait penelitian ini, penulis menyampaikan saran-saran kepada para pekerja, masyarakat yang memiliki kesibukan berlebih dan kepada para pembaca yang tertarik melakukan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi lembaga diharapkan hasil penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan bermanfaat bagi semua pihak dan penulis berharap kepada pihak lembaga agar penelitian ini dilakukan kembali dengan sampel yang lebih besar guna menghasilkan penelitian yang makin tinggi dari sebelumnya.
2. Kepada masyarakat yang memiliki waktu yang sedikit untuk olahraga setidaknya selalu melakukan kegiatan olahraga meskipun hanya dengan waktu yang terbatas.
3. Kepada masyarakat untuk menjadikan olahraga adalah sesuatu kebutuhan penting yang harus di lakukan.
4. Kepada para petinggi kantor atau perusahaan agar lebih memperhatikan pola jam kerja karyawanya karna kesehatan suatu hal yang mahal.
5. Selalu meluangkan waktu untuk melakukan kegiatan olahraga walaupun satu minggu sekali ataupun dengan waktu yang terbatas sekalipun.