

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data yang dibahas pada bab IV, penulis dapat menjabarkan kesimpulan dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Motivasi pria lansia melakukan olahraga bulutangkis secara teratur adalah untuk memperoleh kesenangan, kebugaran dan mendapatkan teman memperoleh rata-rata yang lebih tinggi.
2. Motivasi pria lansia melakukan olahraga jalan kaki secara teratur adalah untuk memperoleh kebugaran, mendapatkan teman, dan kesenangan memperoleh rata-rata yang lebih tinggi.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga bulutangkis dengan kebugaran jasmani pria lansia.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga jalan kaki dengan kebugaran jasmani pria lansia.

#### B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi kepada pihak-pihak yang berkepentingan terhadap penelitian ini.

Adapun rekomendasi yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

Perlu adanya sosialisasi pada para lansia yang aktif berolahraga tentang manfaat olahraga bagi lansia dan aturan pada saat berolahraga khususnya pada

**Nanang Kusnandi, 2012**

**Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

kelompok olahraga bulutangkis dan jalan kaki sehingga olahraga yang dilakukan memperoleh manfaat yang diharapkan bukan malah menjadi penyebab lansia menjadi sakit sampai meninggal dunia. Cara yang dapat dilakukan dengan menulis di surat kabar, seminar, penyuluhan dan lain sebagainya.

## 2. Bagi Dinas Kesehatan

Dinas kesehatan berkewajiban mendata penduduk lansia yang ada di Tasikmalaya dan secara rutin melakukan pemeriksaan kesehatan lansia. Selain itu dinas kesehatan bekerjasama dengan pihak-pihak yang terkait untuk pengelolaan penduduk lansia dengan harapan para lansia mendapatkan pelayanan yang baik dan dapat hidup dengan sehat dan nyaman.

## 3. Bagi lansia

Pada saat mau melakukan olahraga perlu diperhatikan mengenai kondisi tubuh pada saat itu dan konsumsi makanan atau minuman yang tidak dianjurkan pada saat berolahraga. Berolahraga lah sesuai dengan kemampuan fisik.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengambil penelitian tentang olahraga lansia penulis merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut: 1) Pemilihan sampel harus betul-betul dipertimbangkan baik secara geografis maupun ketaatan dalam berolahrganya khususnya penerapan rumus FITT, 2) penentuan instrumen harus betul-betul diperhatikan khususnya mengenai instrumen angket yang dibuat sendiri sehingga data yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan dan sesuai dengan kenyataan di lapangan pada umumnya, 3) Pengolahan data harus hati-hati dan seteliti mungkin sehingga tidak terjadi kesalahan dalam mengambil kesimpulan penelitian.

**Nanang Kusnandi, 2012**

**Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu



**Nanang Kusnandi, 2012**

**Motivasi Pria Lanjut Usia Melakukan Olahraga Bulutangkis Dan Jalan Kaki Serta Hubungannya Dengan Kebugaran Jasmani**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu)