

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah kegiatan olahraga rutin memberikan dampak terhadap kebugaran jasmani masyarakat di sarana olahraga Kecamatan Antapani Bandung. Hal tersebut dapat dilihat dari kebugaran jasmani masyarakat rata-rata termasuk dalam kategori baik.

B. Saran

- a. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat membuat masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga rutin khususnya di sarana olahraga Kecamatan Antapani Bandung dapat meningkat karena dapat mempengaruhi kebugaran jasmani bagi pelakunya yang menjadi indikator terhadap kualitas hidup.
- b. Sarana dan prasarana olahraga dapat lebih ditingkatkan lagi khususnya di tiap Kecamatan yang ada di Kota Bandung sehingga masyarakat dapat mempergunakannya dengan baik dan lebih bersemangat untuk berolahraga.
- c. Diharapkan untuk diadakan penelitian lebih lanjut dengan kajian kebugaran jasmani terhadap berbagai kalangan dengan aktifitas olahraga yang beragam.