

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan secara keseluruhan bahwa motivasi Ibu-Ibu dalam mengikuti senam ritmik di Kabupaten Mandailing Natal sebesar 77,95% dan termasuk dalam kategori Tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum Ibu-Ibu memiliki motivasi yang positif dalam mengikuti kegiatan senam ritmik, karena kegiatan tersebut memberikan manfaat dari segi kesehatan fisik, rasa aman, interaksi sosial, penghargaan diri, serta aktualisasi diri.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pengelola kegiatan senam ritmik di Kabupaten Mandailing Natal, diharapkan dapat meningkatkan variasi program latihan, intensitas, dan kualitas pelaksanaan senam agar manfaat fisiologis yang dirasakan peserta semakin optimal dan motivasi peserta dapat meningkat ke kategori yang lebih tinggi.
2. Bagi instruktur atau pelatih senam, diharapkan dapat menciptakan suasana latihan yang lebih menarik, aman, dan menyenangkan sehingga mampu meningkatkan motivasi dari aspek kebutuhan sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri peserta.

3. Bagi peserta (Ibu-Ibu), disarankan untuk lebih rutin dan konsisten mengikuti kegiatan senam ritmik agar manfaat kesehatan, kebugaran, serta kepuasan diri dapat dirasakan secara maksimal.
4. Bagi pemerintah daerah atau pihak terkait, diharapkan dapat memberikan dukungan berupa fasilitas, sarana prasarana, serta program pembinaan olahraga masyarakat khususnya senam ritmik guna meningkatkan partisipasi dan motivasi masyarakat dalam berolahraga.
5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan referensi untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai motivasi olahraga masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan senam ritmik atau aktivitas olahraga rekreasi lainnya