

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan melalui penyebaran angket, maka dapat disimpulkan bahwa motivasi masyarakat menjadi *member* di *fitness center family club* termasuk pada kategori tinggi sekali dengan memiliki nilai persentase rata-rata sebesar 80,6 %.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti membuat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi fitness center sendiri agar meningkatkan kualitas dalam melayani member yang sudah ada maupun yang akan mengikuti member.
2. Bagi masyarakat, agar menjadikan fitness sebagai rutinitas dalam keseharian karena dengan melakukan olahraga tubuh menjadi bugar dan sehat.
3. Bagi pemerintah, agar melakukan penyuluhan bagi masyarakat tentang pentingnya manfaat melakukan olahraga, karena masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat menjalankan rutinitas dengan baik pula.
4. Semoga peneliti-peneliti berikutnya lebih memahami dan dapat memanfaatkan hasil dari melakukan fitness.