

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

Terjadi perubahan cara menggunakan sarana *outdoor fitness* pada lanjut usia dari awal sampai akhir setelah diberikan penyuluhan dan pendampingan yang dilihat dari hasil obeservasi awal mencapai rata-rata 35.37% dengan kategori sedang, dan hasil observasi akhir memperoleh data rata-rata 84.81 dengan kategori baik sekali.

#### **B. Saran**

Dari kesimpulan yang telah dikemukakan diatas dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi lanjut usia, harus bisa mengetahui cara memakai sarana *outdoor fitness* yang benar.
2. Bagi DISPARPORA Kota Binjai, untuk dapat menyediakan petunjuk cara pemakaian sarana *outdoor fitness* yang disediakan, serta pengecekan keadaan pada setiap alat, agar masyarakat dapat menggunakan sarana *outdoor fitness* dengan benar dan alat tersebut tetap terjaga dan dapat dipakai dalam jangka waktu yang lama.
3. Bagi Pemko Binjai, dapat mempertimbangkan untuk pengadaan sarana dan prasaran olahraga di tempat lainya agar mudah dipakai dan dipahami sehingga

pengguna dapat menikmati pada setiap olahraga yang dilakukan oleh seluruh masyarakat.

4. Bagi FIK Unimed, dapat dipakai sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian lanjut yang berkaitan dengan sarana *outdoor fitness*.