

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hal diatas jika dihubungkan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi anggota Klub Jantung Sehat P2TEL medan berdasarkan teori kebutuhan dari Abraham Maslow maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : Motivasi anggota Klub Jantung Sehat P2TEL Medan mengikuti latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Tahun 2014 termasuk dalam kategori baik.

B. Saran

Berdasarkan penelitian di atas, maka perlu disampaikan beberapa saran yang berhubungan dengan penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi anggota Klub Jantung Sehat P2TEL Medan agar lebih giat berlatih senam untuk meningkatkan/mempertahankan kondisi fisik menjaga kesehatan, dan kebugaran tubuh yang lebih baik lagi.
2. Bagi pelatih/instruktur senam diperlukan pengetahuan yang luas tentang gerakan-gerakan yang dapat di dilakukan oleh para lansia.
3. Bagi Klub Jantung Sehat P2TEL Medan agar dapat mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat di tingkatkan untuk menambah motivasi anggota klub tersebut.

4. Kepada Yayasan Kesehatan Telkom agar kiranya dapat meningkatkan faktor-faktor yang dapat menumbuhkan motivasi Klub Jantung Sehat P2TEL Medan.
5. Kepada para pembaca diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi.