

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan melalui penyebaran angket, maka dapat disimpulkan bahwa “minat masyarakat kota Medan untuk melakukan olahraga sebesar 74,77 %, dikategorikan dengan Tinggi”.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti membuat beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat, khususnya yang ada di kota Medan bahwa lapangan terbuka bisa digunakan sebagai sarana untuk olahraga, karena olahraga itu sangat penting manfaatnya bagi kesehatan.
2. Bagi pemerintah Kota Medan, tentang perlunya melakukan penyuluhan bagi masyarakat kota Medan tentang pentingnya manfaat melakukan olahraga, karena masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang prima, akan memiliki produktivitas kerja yang tinggi, sehingga diharapkan mampu meningkatkan produktivitas nasional
3. Bagi peneliti lainnya, kiranya penelitian ini bisa sebagai bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya mengenai minat masyarakat untuk melakukan olahraga.