

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai kontribusi determinan-determinan terhadap *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik pada 58 peserta senam aerobik di Sanggar Senam “X” Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebesar 98,3% peserta senam aerobik di Sanggar Senam “X” Bandung memiliki *intention* yang kuat dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.
2. Determinan *perceived behavioral control* ( $rs = 0,469$ ) memberikan kontribusi dalam kategori moderat terhadap *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Artinya peserta senam aerobik yang menghayati bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik, hal tersebut akan cukup mempengaruhi *intention*nya dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.
3. Determinan *attitude toward the behavior* memberikan kontribusi dalam kategori moderat terhadap *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik ( $rs = 0,456$ ), artinya sikap *favourable* atau *unfavourable* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik akan cukup

mempengaruhinya untuk memiliki *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

4. Determinan *subjective norms* memberi kontribusi sangat rendah dengan arah negatif ( $r_s = -0,034$ ) terhadap *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik, artinya semakin peserta senam aerobik memperoleh dukungan atau tuntutan dari orang-orang yang signifikan baginya untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik, ternyata hal tersebut semakin memperlemah usahanya dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.
5. Ketiga determinan yaitu *attitude toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* saling berkorelasi satu sama lain. Determinan *attitude toward the behavior* dan determinan *perceived behavioral control* memiliki hubungan timbal balik yang cukup kuat ( $r_s = 0,678$ ). Peserta senam aerobik yang memiliki sikap *favorable* terhadap menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik akan mempersepsi bahwa mereka cukup mampu untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik, demikian pula sebaliknya peserta senam aerobik yang mempersepsi bahwa mereka cukup mampu menjaga kebugaran tubuh akan memiliki sikap *favorable* terhadap menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

## 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

### 5.2.1 Saran Untuk Penelitian Lebih Lanjut

- Selain kuesioner, dilakukan wawancara terhadap peserta senam aerobik agar penghayatan peserta senam aerobik lebih nyata dan mendalam.
- Bagi peneliti-peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai gambaran *intention*, disarankan untuk menggali lebih dalam determinan *subjective norms*

### 5.2.2 Saran Guna Laksana

Bagi peserta senam aerobik disarankan agar dapat mempertahankan *intentionnya* dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.