

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 orang perempuan *middle-age* yang berolahraga di komunitas “X” Kota Bandung, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar perempuan *middle-age* yang berolahraga di komunitas “X” Kota Bandung didasari oleh *fitness motive*. Hal ini berarti perempuan *middle-age* di komunitas “X” Kota Bandung didasari oleh keinginan untuk menjadi sehat secara fisik, kuat, dan berenergi selama berolahraga.
- 2) Dalam memertahankan kegiatan berolahraga, responden di komunitas “X” digerakan oleh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. hal ini dikarenakan responden selama berolahraga mendapatkan hasil yang bersifat kontinum atau berkelanjutan berupa badan yang tetap bugar sehingga walaupun *fitness motive* mereka tinggi, mereka tetap akan terus berolahraga karena bagi mereka, olahraga sudah merupakan bagian dari gaya hidup sehat yang sudah mereka jalani sejak lama.

- 3) Responden yang digerakan oleh motivasi intrinsik tercermin oleh dua motif yaitu *interest/enjoyment motive* dan *competence motive*. Responden dalam penelitian ini menunjukkan *competence motive* yang juga cukup tinggi walaupun faktor usia responden yang berada pada fase dewasa madya, mereka ingin tetap dapat melakukan gerakan-gerakan aerobic di usia mereka yang sudah tidak muda lagi.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Untuk Penelitian Selanjutnya

- Bila ingin melakukan penelitian berdasarkan *self-determination theory* dan menggunakan alat ukur MPAM-R sebaiknya mengambil data pada jumlah sampel yang lebih besar dan sampel tidak berasal dari suatu komunitas yang sama agar dapat diperoleh data yang lebih komprehensif terhadap motif-motif yang memengaruhi seseorang berolahraga.
- Bila ingin melakukan penelitian berdasarkan *self-determination theory* dan menggunakan alat ukur MPAM-R sebaiknya mengambil sampel dari jenis olahraga yang berbeda agar dapat memahami bagaimana motif-motif memengaruhi individu untuk berpartisipasi dalam jenis olahraga yang berbeda.
- Bila ingin melakukan penelitian mengenai motif kegiatan berolahraga dengan menggunakan alat ukur MPAM-R, sebaiknya mengambil sampel dengan rentang usia berbeda, sehingga lebih memperkaya hasil yang

diperoleh nantinya serta dapat membandingkan motif berolahraga yang dimiliki oleh individu yang berbeda usia.

5.2.2. Saran Gunalaksana

- 1) Bagi keluarga serta pasangan dari perempuan *middle-age* untuk lebih memahami kondisi fisik dan kesehatan, serta manfaat dari menikmati kegiatan berolahraga sehingga dapat memberikan dukungan bagi perempuan *middle-age* untuk lebih menikmati kegiatan berolahraga karena dengan menikmatinya, perempuan *middle-age* bukan hanya mendapatkan manfaat dari segi fisik tetapi juga dapat terhindar dari stress, selain itu agar mereka tetap menjalankan rutinitasnya dalam berolahraga.
- 2) Bagi komunitas “X” kota Bandung, memberikan gambaran mengenai motif kegiatan berolahraga pada perempuan *middle-age* yang berolahraga sehingga dapat menjadi pertimbangan bagi pihak komunitas “X” untuk dapat mengembangkan program olahraga bagi perempuan *middle-age*.