

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor* berdasarkan hasil Interpretensi data dari keseluruhan Aspek, Berikut adalah hasil rangkuman pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor* pada masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur:

1. Masyarakat mengetahui maksud dan tujuan tentang konsep kebugaran (*fitness*). Dengan mengetahui pengetahuan kebugaran (*fitness*), cara memperoleh kebugaran dan manfaat kebugaran. Masyarakat sudah mengerti maksud dari konsep kebugaran tersebut. Dapat disimpulkan bahwa masyarakat telah memahami tentang konsep kebugaran (*fitness*).
2. Masyarakat mengetahui maksud dan tujuan tentang alat *fitness outdoor*. Dengan mengetahui pengetahuan alat *fitness outdoor*, teknik penggunaan alat *fitness outdoor*, dan fungsi dari alat *fitness outdoor*. Masyarakat sudah paham dan mengerti maksud alat *fitness outdoor* tersebut. Dapat disimpulkan bahwa masyarakat Rawamangun Jakarta Timur telah mengetahui tentang alat *fitness outdoor*.

B. Saran-saran

Setelah mengetahui presentase dari masyarakat mengenai pengetahuan praktek penggunaan alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur, maka disarankan :

1. Diharapkan hasil penelitian ini sebagai landasan pengembangan upaya meningkatkan untuk lebih baik dalam hal penggunaan alat *fitness outdoor* di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.
2. Memberikan peringatan kepada masyarakat pengguna alat *fitness outdoor* untuk tidak merusak atau mencoret-coret fasilitas yang ada di Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur.
3. Bagi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai calon sarjana olahraga agar dapat menerapkan ilmunya kepada masyarakat, terutama dalam bidang kebugaran atau *fitness*.
4. Bagi Unit Pelaksana Teknis (UPT) Gelanggang Olahraga Rawamangun Jakarta Timur agar dapat lebih mensosialisasikan manfaat dari penggunaan alat *fitness outdoor* yang terdapat di lingkungan mereka.
5. Menyediakan instruktur atau *guide* yang menguasai berbagai informasi dan cara menggunakan alat *fitness outdoor* tersebut.