

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian mengenai motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga rekreasi jogging di Kawasan Danau Summarecon Bekasi, terdapat dua faktor utama yang memengaruhi motivasi masyarakat, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik yang dimaksud dalam penelitian ini mencakup beberapa kriteria, seperti pengalaman berolahraga jogging, manfaat olahraga jogging, rekreasi, dan menghilangkan kejenuhan. Sementara itu, faktor ekstrinsik melibatkan beberapa kriteria, seperti teman/kelompok, lokasi, dan peran pemerintah. Manfaat olahraga jogging menjadi kriteria paling tinggi untuk faktor intrinsik karena mayoritas responden sepakat bahwa manfaat kesehatan dan kebugaran tubuh menjadi alasan utama mereka berolahraga jogging. Lokasi jogging menjadi kriteria paling tinggi untuk faktor ekstrinsik, karena Kawasan Danau Summarecon Bekasi sangat cocok untuk jogging berkat pemandangannya yang indah dan udara segarnya. Berikut merupakan kesimpulan berdasarkan indikator motivasi :

1. Pengalaman, Manfaat, dan Durasi Olahraga Jogging

Hampir semua responden sudah memiliki pengalaman olahraga jogging di tempat lain. Mayoritas responden juga merasakan manfaat kesehatan dan kebugaran setelah berolahraga jogging di sekitar Danau Summarecon Bekasi dengan durasi jogging yang bervariasi, tetapi umumnya mayoritas responden berkisar antara 20 hingga 60 menit.

Jadi, Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki pengalaman berolahraga jogging di tempat lain sebelumnya. Selain itu, mayoritas dari mereka juga merasakan manfaat kesehatan dan kebugaran setelah berolahraga jogging di sekitar Danau Summarecon Bekasi. Durasi jogging bervariasi, namun umumnya mayoritas responden melakukannya selama 20 hingga 60 menit. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas jogging di lokasi tersebut memiliki daya tarik yang signifikan bagi para pelaku olahraga.

2. Faktor Rekreasi

Hampir semua responden sepakat bahwa jogging di sekitar danau merupakan kegiatan rekreasi yang menyenangkan. Jadi, mayoritas responden setuju bahwa jogging di sekitar Danau Summarecon Bekasi adalah kegiatan rekreasi yang sangat menyenangkan. Pemandangan danau yang indah, udara segar, serta rute jogging yang menarik membuat pengalaman berolahraga semakin memuaskan. Para pelaku olahraga merasa terhibur dan merasa lebih baik secara fisik dan mental setelah melakukan jogging di lokasi tersebut.

3. Menghilangkan Kelelahan

Mayoritas Responden juga mengakui bahwa jogging membantu menghilangkan kelelahan dan stres setelah bekerja atau selama akhir pekan. Jadi, mayoritas responden sepakat bahwa jogging membantu mengurangi kelelahan dan stres. Aktivitas fisik yang dilakukan di sekitar Danau Summarecon Bekasi memberikan kesempatan untuk bersantai, menghirup udara segar, dan menikmati pemandangan yang menyenangkan. Oleh karena itu, para pelaku olahraga merasa lebih baik secara emosional setelah berolahraga jogging, terutama setelah bekerja atau selama akhir pekan.

4. Teman/Kelompok

Beberapa responden lebih suka berolahraga sendiri untuk merenung, sementara yang lain lebih suka berjogging bersama teman-teman. Pilihan ini tergantung pada preferensi individu. preferensi mengenai berolahraga jogging apakah sendiri atau bersama teman tergantung pada individu masing-masing. Beberapa orang lebih memilih berjogging sendiri untuk merenung, menikmati ketenangan, dan meresapi momen. Sementara itu, yang lain lebih suka berolahraga bersama teman-teman, menikmati kebersamaan, dan memperkuat ikatan sosial. Dalam hal ini, tidak ada pilihan yang lebih baik atau buruk; yang terpenting adalah menyesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan masing-masing orang.

5. Lokasi

Semua responden sepakat lokasi Kawasan Danau Summarecon Bekasi sangat cocok untuk jogging karena pemandangannya yang indah dan udara segar. jadi, para responden sepakat bahwa Kawasan Danau Summarecon Bekasi adalah lokasi yang sangat cocok untuk jogging. Pemandangan indah dan udara segar di sekitar danau menciptakan lingkungan yang memotivasi para pelaku olahraga. Dengan rute jogging yang menarik, mereka dapat menikmati momen berolahraga sambil menikmati keindahan alam.

6. Peran Pemerintah

Mayoritas Responden menyoroti pentingnya peran pemerintah dalam memperbaiki fasilitas, menjaga kebersihan, dan memastikan keamanan area jogging. mayoritas responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Fiqih Fadhillah menekankan pentingnya peran pemerintah dalam memperbaiki fasilitas, menjaga kebersihan, dan memastikan keamanan area jogging. Fasilitas yang baik, lingkungan yang bersih, serta keamanan yang terjamin di area jogging dapat meningkatkan motivasi masyarakat untuk berolahraga dan menjadikan aktivitas jogging lebih menyenangkan. Oleh karena itu, peran aktif pemerintah dalam memelihara dan memperbaiki lokasi jogging sangatlah relevan dan berdampak positif bagi kesejahteraan warga.

Jadi, kesimpulan secara keseluruhan adalah aktivitas jogging di sekitar Danau Summarecon Bekasi memiliki manfaat kesehatan, menghilangkan kejenuhan, dan memberikan kesempatan untuk rekreasi. Peran pemerintah dalam memperbaiki fasilitas dan menjaga lingkungan juga sangat penting untuk mendukung aktivitas ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil Penelitian, ada beberapa saran penelitian yang dapat diambil untuk lebih memahami motivasi dan pengembangan olahraga rekreasi di kawasan Danau Summarecon Bekasi:

1. Pengembangan Fasilitas

Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi bagaimana meningkatkan fasilitas di sekitar Danau Summarecon Bekasi. Fasilitas yang baik, seperti jalur jogging yang terawat, area istirahat, dan penerangan yang memadai, dapat memotivasi lebih banyak orang untuk berpartisipasi dalam jogging.

2. Peran Pemerintah

Investigasi lebih lanjut tentang peran pemerintah dalam memelihara fasilitas dan keamanan di kawasan tersebut. Bagaimana pemerintah dapat lebih aktif mendukung dan memperbaiki lingkungan agar lebih ramah bagi para masyarakat.

3. Promosi dan Edukasi

Penelitian dapat menggali bagaimana promosi dan edukasi tentang manfaat olahraga rekreasi dapat meningkatkan partisipasi. Kampanye yang efektif dan informasi yang mudah diakses dapat memotivasi lebih banyak orang untuk berolahraga.

4. Variasi Aktivitas

Selain jogging, apakah ada aktivitas olahraga rekreasi lain yang diminati oleh masyarakat di sekitar Danau Summarecon Bekasi. Penelitian dapat mengeksplorasi variasi aktivitas yang menarik minat dan memperkaya pengalaman para peserta.

5. Analisis Motivasi

Penelitian lebih lanjut dapat menggali lebih dalam tentang faktor motivasi individu dalam berpartisipasi dalam jogging. apakah ada perbedaan motivasi antara kelompok usia tertentu dan apakah ada faktor lain selain manfaat kesehatan dan rekreasi yang memengaruhi partisipasi.

6. Pengaruh Lingkungan

Investigasi tentang bagaimana lingkungan sekitar Danau Summarecon Bekasi memengaruhi motivasi. Apakah keindahan pemandangan dan udara segar berperan dalam memotivasi orang untuk berolahraga di sana.

7. Persepsi Keamanan

Penelitian dapat mengeksplorasi persepsi keamanan responden. Bagaimana faktor keamanan memengaruhi partisipasi dalam jogging? Apakah ada kekhawatiran tertentu yang perlu diperhatikan?

8. Peran Komunitas

Bagaimana komunitas lokal berkontribusi pada motivasi? Apakah ada kelompok jogging atau acara terkait olahraga rekreasi yang memperkuat ikatan sosial dan motivasi.

