BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil penelitian di atas adalah hipotesis dapat diterima. Terdapat hubungan positif antara *body image* dengan motivasi berolahraga. Artinya, semakin tinggi *body image* semakin tinggi pula motivasi berolahraga. Sumbangan efektif *body image* terhadap motivasi berolahraga adalah sebesar 20,9%.

B. Saran

1. Bagi subyek

   Kepada subyek yaitu wanita masa dewasa awal diharapkan meningkatkan dan juga mempertahankan motivasi untuk berolahraga. Supaya memiliki motivasi berolahraga, diharapkan wanita masa dewasa awal dapat berpikir positif terhadap tubuhnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian pada sanggar senam yang lebih banyak dan dilakukan di beberapa tempat yang berbeda sehingga lebih mewakili populasi. Kemudian, peneliti selanjutnya disarankan untuk membagikan kuesioner ketika subyek tidak dalam keadaan lelah dan juga menentukan jarak antar subyek ketika mengisi kuesioner karena dapat memengaruhi jawaban.