

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga di pantai motadikin maka dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Dengan adanya saling kerja sama dan saling percaya teman sehingga olahragawan dapat melakukan aktivitas olahraga dengan baik.
2. Proses kegiatan yang di lakukan membutuhkan suatu rencana yang maksimal agar dapat terlaksana dengan baik.
3. Dalam proses aktivitas olahraga salah seorang olahragawan melakukan contoh agar para teman-teman bisa mengikutinya dengan benar.

Dalam melakukan aktivitas olahraga sepak bola (latihan fisik) mempunyai langkah-langkah sebagai berikut:

1. Seorang olahragawan yang di percayai oleh teman-teman memberitahukan cara-cara atau arahan dalam melakukan latihan fisik pada permainan sepak bola.
2. Setelah memberikan arahan mereka bersama-sama memasang berbagai kuns di pesisir pantai motadikin agar dapat melakukan aktivitas mereka.
3. Selesai memasang kuns seorang olahragawan memulai aktivitas olahraga agar bisa di lihat oleh teman-teman, setelah melihat mereka pun langsung melakukannya dengan cara berlari lalu melompat ke depan, kiri dan kanan

melewati berbagai kuns yang telah di sediakan setelah melompat mereka juga melakukan sprin agar sampai ke tempat yang di sediakan.

B. Saran

Sebagai akhir dari penelitian ini, maka penulis dapat menyampaikan beberapa hal yang dapat disarankan dan merupakan harapan penulis terhadap aktivitas olahraga di pantai motadikin antara lain:

1. Kepada semua olahragawan yang telah melakukan aktivitas olahraga di pantai motadikin agar lebih giat dan rajin dalam melakukan akttivitas olahraga.
2. Kepada masyarakat pesisir pantai agar dapat ambil bagian dalam melakukan aktivitas olahraga.
3. Kepada pihak pemerintah agar dapat membantu masyarakat dalam mencapai hidup yang sehat dengan cara berolahraga bersama.