

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut : adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat motivasi olahraga siswa laki laki dan perempuan di Sekolah menengah atas 5 Bandung pada kelas XI. Ini terbukti pada uji independent t test dengan nilai Sig sebesar 0.02, maka  $H_1$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat motivasi olahraga siswa laki – laki dan perempuan menunjukkan tingkat motivasi siswa laki – laki lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Motivasi olahraga yang tinggi akan memberikan manfaat baik secara akademis dan non – akdaemis adalah dapat menjadikan siswa sehat dan pola tidur yang teratur agar menjaga kekebalan tubuh selama ini.

#### **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak - pihak yang terkait dengan bidang Pendidikan :

- 1) Bagi siswa hasil penelitian ini untuk menjadi motivasi meningkatkan motivasi kegiatan berolahraga ini agar dapat menjaga kebugaran jasmani dan Kesehatan selama sehari – hari.
- 2) Bagi guru penjas SMA Negeri 5 Kota Bandung dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan sekolah selama masa *pandemic* yang sekarang sudah melakukan kelas hybrid dan berdampak untuk menjaga kebugaran jasmani dan keshatan siswa selama pandemi berlangsung

#### **5.3 Saran dan Rekomendasi**

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran – saran yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Hendaknya siswa yang memiliki tingkat motivasi olahraga yang rendah agar memiliki motivasi yang baik untuk melakuka kegiatan berolahraga agar menjaga kebugaran jasmani dan kesehatannya selama sehari – hari.

Helmi Mahendra, 2023

**ANALISIS MOTIVASI OLAHRAGA BERDASARKAN JENIS KELAMIN SELAMA PANDEMI COVID-19 DI SMAN 5 KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 2) Siswa yang memiliki motivasi olahraga yang tinggi agar mempertahankan tingkat motivasinya tersebut agar tetap menjaga kebugaran jasmani dan kesehatannya selama sehari – hari.
- 3) Bagi guru Penjas di SMA Negeri 5 Kota Bandung, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan penjas yang baik dan membuat kegiatan aktivitas olahraga agar dapat menjaga kebugaran jasmani dan kesehatannya.
- 4) Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah jumlah sampel atau mengambil semua populasi supaya hasil dapat digeneralisasikan lebih luas.