

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan penjelasan yang dipaparkan pada bab IV, maka peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang searah antara tipe kepribadian dengan aktivitas fisik walaupun memiliki tingkat hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan.
2. Tipe kepribadian *extraversion* memiliki nilai hubungan positif sehingga searah dengan aktivitas fisik serta memiliki tingkat korelasi sangat lemah dan tidak signifikan.
3. Tipe kepribadian *agreeableness* memiliki nilai hubungan negatif sehingga berlawanan arah dengan aktivitas fisik serta memiliki tingkat korelasi sangat lemah dan tidak signifikan.
4. Tipe kepribadian *conscientiousness* memiliki hubungan positif sehingga searah dengan aktivitas fisik serta memiliki tingkat korelasi lemah dan signifikan.
5. Tipe kepribadian *neuroticism* memiliki hubungan negatif sehingga berlawanan arah dengan aktivitas fisik serta memiliki tingkat korelasi sangat lemah dan tidak signifikan.
6. Tipe kepribadian *openness to experience* memiliki hubungan positif sehingga searah dengan aktivitas fisik serta memiliki tingkat korelasi sangat lemah dan tidak signifikan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan pembahasan, penelitian ini masih banyak kekurangan yang harus dibenahi. Terdapat saran bagi beberapa pihak agar penelitian ini menjadi lebih baik, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya dalam pengambilan data dilakukan secara individu atau kelompok kecil agar terawasi secara maksimal.
2. Hasil penelitian ini masih bersifat umum dan belum menggambarkan secara rinci mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan tipe kepribadian dan aktivitas fisik pada siswa-siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung. Sehingga diharapkan penelitian selanjutnya lebih mendalam terkait faktor-faktor yang mempengaruhi tipe kepribadian dan aktivitas fisik.
3. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa-siswi SMA Kartika XIX-2 Bandung memiliki tipe kepribadian *agreeableness* sehingga disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk mengetahui lebih lanjut secara kualitatif mengenai faktor-faktor yang menyebabkan siswa-siswi memiliki tipe kepribadian *agreeableness* tersebut.
4. Bagi sekolah diharapkan memberikan tugas baik melalui mata pelajaran pendidikan jasmani atau mata pelajaran lain agar siswa terbiasa melakukan aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian, siswa menjadi terbiasa dan akan menjadi karakter bagi peserta didik.
5. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih melakukan pada penelitian yang mendalam mengenai siswa yang kurang aktif sesuai dengan tipe kepribadian siswa.