

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian, dapat diambil simpulan, yaitu motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19* adalah :

- 1) Hasil teknik statistika deskriptif nilai (*mean*) rata-rata yaitu 59,04, motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19* masuk dalam kategori sedang.
- 2) Berdasarkan persentase motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19* berdasarkan dari tiga faktor intrinsik, ekstrinsik dan amotivasi, dari faktor intrinsik dengan persentase sebesar 80,8% dan masuk dalam kategori baik, faktor ekstrinsik dengan persentase sebesar 73,0% masuk dalam kategori baik, dan faktor amotivasi dengan persentase 58,3% dan masuk dalam kategori cukup.
- 3) Dimensi motivasi berolahraga selama pandemi yang paling tinggi adalah *Intrinsic motivation-to experience stimulation* (12,6) sedangkan yang paling rendah adalah *Amotivation* (4,6).

Hal ini, bahwa motivasi olahraga internal lebih mendominasi dalam diri masyarakat selama pandemi *Covid-19* dibanding dengan eksternal dan demotivasi (*amotivation*).

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian meliputi beberapa hal adalah Penjelasan instrumen pengukuran motivasi masyarakat berolahraga digunakan sebagai acuan untuk harus memperhatikan dan menjaga motivasi individu agar proses dan hasil lebih maksimal. Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana tingkat motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19* hasil penelitian ini bisa dijadikan pertimbangan dan masukan.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian yang telah dilakukan meskipun sudah mengikuti prosedur dan tata cara penelitian tetapi masih adanya keterbatasan penelitian diantaranya sebagai berikut :

- 1) Dalam menyebarkan kuesioner penelitian peneliti tidak dapat terjun dan mengawasi langsung ke responden penelitian disebabkan keadaan situasi sekarang ini wabahnya pandemi *Covid-19* sehingga peneliti menyebarkan kuesioner melalui sistem *online google form*.
- 2) Penelitian ini hanya membahas motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19*. Penelitian akan lebih dalam apabila dilakukan dengan analisis untuk mengetahui pengaruh dari faktor-faktor tersebut.

5.4 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

- 1) Penelitian kedepan hendaknya dilakukan dengan subjek lebih luas dan dengan memperdalam analisis seperti mengaitkan dengan gender, usia, asal daerah atau suku dan bidang lainnya.
- 2) Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang motivasi masyarakat berolahraga.