

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat motivasi aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan selama masa pandemi COVID-19. ini terbukti pada uji Mann Whitney dengan nilai Sig sebesar 0.498, maka H_1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat motivasi aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan tingkat motivasi siswa laki-laki lebih tinggi di dibandingkan perempuan.
2. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat motivasi aktivitas fisik siswa berdasarkan wilayah kota Bandung selama masa pandemi COVID-19. ini terbukti pada uji Kruskal Wallis dengan nilai Sig sebesar 0.293, maka H_2 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat motivasi aktivitas fisik berdasarkan wilayah kota Bandung, menunjukkan tingkat motivasi dibagi menjadi tiga tingkat yaitu wilayah tingkat motivasi aktivitas fisik yang tinggi berada di wilayah utara dan kota, sedang berada di wilayah tengah, dan rendah berada di wilayah barat dan selatan.
3. Motivasi aktivitas fisik yang tinggi akan memberikan manfaat baik secara akademis dan non-akademis adalah dapat menjadikan siswa sehat dan memiliki pola tidur yang teratur agar menjaga kekebalan tubuh selama pandemi 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 aktivitas fisik selama pandemi ini agar dapat menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan selama pandemi berlangsung.
- 2) Bagi guru Penjas SMA di kota Bandung dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan sekolah selama masa pandemi

ini yang dapat meningkatkan motivasi aktivitas fisik siswa yang berdampak untuk kebugaran jasmani dan kesehatan siswa selama masa pandemi ini.

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 aktivitas fisik yang rendah agar memiliki motivasi yang baik untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik agar menjaga kebugaran jasmani dan kesehatannya selama masa pandemi ini.
- 2) Siswa yang memiliki motivasi aktivitas fisik yang tinggi agar mempertahankan tingkat motivasinya tersebut agar tetap menjaga kebugaran jasmani dan kesehatannya selama masa pandemi berlangsung.
- 3) Bagi guru Penjas SMA di kota Bandung, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan penjas yang baik dan membuat kegiatan siswa selama pandemi ini untuk mendorong siswa melakukan kegiatan aktivitas fisik agar dapat menjaga kebugaran jasmani dan kesehatannya selama masa pandemi ini.
- 4) Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah jumlah sampel atau mengambil semua populasi supaya hasil dapat digeneralisasikan lebih luas.