

BAB 5

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

- 1) Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: tidak adanya perbedaan yang signifikan terhadap motivasi olahraga siswa yang mempunyai berat badan kategori obesitas dan berat badan kategori ideal. Ini terbukti pada uji *Independent T test* dengan nilai Sig sebesar $0.264 > 0.05$, jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat motivasi siswa yang memiliki berat badan kategori obesitas dan siswa yang memiliki berat badan kategori ideal. Motivasi olahraga yang tinggi akan memberikan manfaat baik secara jasmani dan menghindari diri dari penyakit – penyakit yang disebabkan oleh obesitas. Serta akan menjadikan siswa sehat dan memiliki pola tidur yang teratur agar mampu meningkatkan kekebalan tubuh dikarenakan memiliki pola hidup yang sehat.

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 menjadikan motivasi melakukan kegiatan olahraga agar dapat menjaga kebugaran dan dapat mengatur keseimbangan berat badan agar selalu ideal tidak memiliki berat badan berlebih atau bisa di sebut obesitas.
- 2) Bagi guru penjas di SMAN 7 Bandung dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran penjas dan kegiatan sekolah agar meningkatkan motivasi olahraga para siswa/I dan memberikan daya tarik dalam berolahraga agar siswa/I terutama yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik di luar pelajaran sekolah.

5.3 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 melakukan kegiatan olahraga di sekolah agar dapat menjaga kebugaran jasmani dan kesehatannya.
- 2) Siswa yang memiliki motivasi olahraga tinggi agar mempertahankan tingkat motivasi tersebut agar tetap menjaga kebugaran jasmani dan kesehatannya.
- 3) Bagi guru penjas di SMA Negeri 7 Bandung, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan kegiatan siswa/i saat pembelajaran penjas berlangsung lebih kreatif agar mendorong para siswa/i untuk melakukan kegiatan olahraga. Dan agar dapat menjaga kebugaran jasmani siswa tersebut.

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah jumlah sampel atau mengambil semua populasi supaya hasil dapat digeneralisasikan lebih luas