

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data melalui prosedur penghitungan statistik, penulis menyimpulkan sebagai berikut:

1. terdapat perbedaan yang signifikan antara ketiga tujuan melakukan olahraga para guru pendidikan jasmani dalam waktu senggang di Kotamadya Bandar Lampung. Perbedaan tujuan melakukan olahraga tertentu adalah untuk olahraga prestasi, untuk rekreasi, dan untuk olahraga kesehatan.
2. Olahraga yang paling dominan dilakukan para guru pendidikan jasmani dalam waktu senggangnya adalah olahraga kesehatan dengan skor rata-rata 80,9. Kemudian olahraga rekreasi dengan skor rata-rata 79,8 dan olahraga prestasi dengan skor rata-rata 78,1.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, pada bagian ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran:

1. Pemanfaatan waktu senggang atau waktu luang bagi para guru pendidikan jasmani dengan kegiatan olahraga hendaknya lebih ditingkatkan lagi, agar waktu senggang para guru pendidikan jasmani tidak terbuang sia-sia. Waktu senggang yang diisi dengan kegiatan olahraga selain dapat menciptakan

kegembiraan, juga dapat dijadikan sebagai alat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta terdapat peluang untuk meningkatkan prestasi.

2. Perlu adanya penelitian yang lebih mendalam mengenai kegiatan para guru pendidikan jasmani baik di lingkungan yang sama maupun pada lingkungan yang lain, dengan jumlah sampel dan lokasi penelitian yang lebih luas.

KEPUSTAKAAN