

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui pengolahan dan analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik yang dominan dilakukan siswa SMP di kota adalah renang dan jalan-jalan yang sebagian besar melakukannya bersama teman-teman dalam frekuensi waktu 3 kali dalam sebulan dengan durasi waktu 2,5 jam, sedangkan pada siswa SMP di desa dominan melakukan aktivitas lari dan bermain (permainan tradisional) yang sebagian besar melakukannya bersama teman-teman dalam frekuensi waktu 3 kali dalam sebulan dengan durasi waktu 2 jam.
2. Permainan yang dominan dilakukan siswa SMP di kota adalah bola voli dan bulu tangkis yang sebagian besar melakukannya bersama teman-teman dalam frekuensi waktu 4 kali dalam sebulan dengan durasi waktu 1,5 jam, sedangkan pada siswa SMP di desa dominan melakukan permainan bola sepak bola dan voli yang sebagian besar melakukannya bersama teman-teman dalam frekuensi waktu 3 kali dalam sebulan dengan durasi waktu 1,5 jam.
3. Petandingan yang dominan dilakukan siswa SMP di kota adalah Olahraga olimpiade siswa nasional (O2SN), sedangkan pada siswa SMP di desa sama dengan siswa SMP di kota yaitu pertandingan Olahraga olimpiade siswa nasional (O2SN).

B. Saran

saran-saran yang dapat penulis sampaikan kepada khalayak yang berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah Sebagai berikut :

1. Bagi siswa SMP di harapkan dalam mengisi waktu di luar jam sekolahnya dengan melakukan hal-hal yang positif.
2. Bagi para instansi terkait, hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk menetapkan kebijakan dan dukungan bagi sekolah dan kurikulum yang digunakan, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang suatu kegiatan aktivitas olahraga, penulis menganjurkan utuk meneliti tentang kegiatan aktivitas olahraga lainnya.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.