

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

Minat berolahraga mahasiswa UPI tahun 2011 berdasarkan alokasi waktu dan fasilitas adalah tinggi. Hal ini ditunjukkan dari sebagian besar mahasiswa 65,58% yang cukup berminat dalam melakukan kegiatan berolahraga berdasarkan lokasi waktu atau waktu senggang. Sedangkan, hanya 34,42% mahasiswa yang memiliki minat berolahraga berdasarkan fasilitas. Terdapat juga korelasi atau hubungan yang signifikan minat berolahraga mahasiswa UPI dengan alokasi waktu dan fasilitas sebesar 0.890 (sig. 0.01 level).

Ditinjau dari minat berdasarkan gender, minat berolahraga mahasiswa (laki-laki) memiliki minat lebih besar dibandingkan dengan mahasiswi (perempuan). Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa minat berolahraga mahasiswa (laki-laki) adalah 77,63%, sedangkan minat berolahraga mahasiswi (perempuan) adalah 50,92%.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para mahasiswa hendaknya senantiasa lebih meningkatkan minatnya dalam melaksanakan kegiatan berolahraga sebagai upaya untuk mengisi waktu luang (rekreasi), mengembangkan bakat dan minat yang belum tersalurkan,

dan mempersiapkan diri baik mental maupun penguasaan teknik saat akan mengikuti pertandingan.

2. UPI seharusnya memiliki fasilitas umum, dalam artian tidak dipungut biaya. Sehingga minat berolahraga mahasiswa meningkat dan taraf kesehatan juga meningkat.
3. Bagi orang tua hendaknya senantiasa memberikan dukungan fasilitas maupun dukungan semangat terhadap anak-anaknya dalam melakukan kegiatan berolahraga agar mereka dapat berkembang secara optimal dan dapat meraih juara dalam berbagai pertandingan.

