

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dideskripsikan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Minat masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online*, khususnya warga Rawasalak kota Tangerang memiliki tingkat minat internal sebesar 87,6% yang masuk ke dalam kategori pencapaian nilai sangat tinggi.
2. Minat masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online*, khususnya warga Rawasalak kota Tangerang memiliki tingkat minat eksternal sebesar 84,3% yang masuk ke dalam kategori pencapaian nilai sangat tinggi.
3. Minat internal (87,6%) memiliki tingkat minat sedikit lebih besar daripada minat eksternal, karena minat internal berasal dari dalam diri seseorang yang akan bertahan lebih lama daripada pengaruh minat eksternal (84,3%) yang berasal dari luar dan bersifat sementara.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijabarkan di atas maka saran yang dapat diajukan sebagai berikut :

1. Bagi para peneliti selanjutnya hendaknya digunakan indikator yang lebih terperinci, sehingga diharapkan faktor yang mendukung minat masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online* dimasa Covid-19 khususnya warga Rawasalak Kota Tangerang dapat teridentifikasi secara luas.
2. Diharapkan kepada masyarakat khususnya warga Rawasalak Kota Tangerang agar tetap mempertahankan minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga dimasa *Covid-19*.
3. Diharapkan kepada masyarakat khususnya warga Rawasalak Kota Tangerang agar tetap berolahraga dengan mematuhi protokol Kesehatan, apabila tidak memungkinkan untuk berolahraga di luar rumah maka dapat dilakukan di dalam rumah melalui media *online*.