

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dideskriptifkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa minat warga perumahan pondok lestari untuk olahraga dirumah saat masa Covid-19 memiliki tingkat minat internal sebesar 84,7% yang masuk kedalam kategori pencapaian nilai yang sangat tinggi dan memiliki tingkat minat eksternal sebesar 78% yang masuk kedalam kategori pencapaian nilai yang tinggi. Maka dapat dikatakan bahwa minat internal (84,7%) lebih besar daripada minat eksternal (78%)

B.Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi para peneliti selanjutnya agar memperluas dan memperinci indikator-indikator minat olahraga dirumah saat masa covid-19 agar mendapat hasil yang lebih luas dan mendalam.

2. Bagi warga perumahan pondok lestari agar mengetahui apa saja faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi minat olahraga dirumah saat masa covid-19 ini.
3. Bagi warga perumahan pondok lestari agar selalu menerapkan protokol kesehatan ditengah masa pandemi Covid-19 ini.
4. Bagi seluruh masyarakat agar tetap berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuh dan tetap mentaati protokol kesehatan dimasa pandemi covid-19 ini.

