

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari kuesioner yang telah peneliti sebar maka dapat disimpulkan dan dapat diartikan bahwa nilai koefisien beta ( $\beta$ ) = 0,230 menunjukkan t hitung sebesar 6,532 dan nilai t tabel sebesar 1,671 dengan taraf Signifikan = 0,000 dimana  $<0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel motivasi kerja dalam penelitian ini memiliki hubungan yang kuat terhadap aktivitas olahraga dirumah selama pandemi covid-19.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi para remaja untuk tetap bisa melakukan aktivitas olahraga secara rutin agar bisa menjaga daya tahan tubuh dan kondisi fisik tubuh yang seimbang.
2. Diharapkan untuk remaja yang ingin hidup sehat agar bisa melakukan aktivitas olahraga secara rutin.
3. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian serta memperhatikan sampelnya.