

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diketahui survei aktivitas jasmani masyarakat pada masa pandemic *Covid-19* di kelurahan Kisaran Barat kecamatan Kisaran Barat kabupaten Asahan yang diperoleh dengan angket, persentase yang didapat dalam penelitian ini tergolong tinggi sebesar 70.7%. Secara detail aspek yang mendukung dalam penelitian ini meliputi aspek psikologis dan aspek lingkungan sosial. Persentase yang didapat pada aspek psikologis sebesar 73.10% dengan kategori tinggi dan aspek lingkungan sosial sebesar 60.96% dengan kategori tinggi.

Hasil tersebut dapat disimpulkan kemauan masyarakat kelurahan Kisaran Barat kecamatan Kisaran Barat kabupaten Asahan melakukan aktivitas jasmani pada masa pandemi *Covid-19* sebagian besar adalah berkategori “tinggi”.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang didapat, maka peneliti ingin memberikan saran dengan harapan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat diharapkan untuk tetap meningkatkan keaktifan melakukan aktivitas jasmani, karena aktivitas jasmani banyak manfaat untuk menjaga kebugaran jasmani terutama saat menghadapi pandemi *Covid-19* yang melanda dunia saat ini.
2. Bagi pemerintah daerah setempat agar dapat lebih kreatif untuk menghimau masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani dengan

melakukan aktivitas jasmani di rumah. Misalnya dengan memberikan contoh melakukan aktivitas jasmani yang direkam, pemerintah menjadi modelnya dan disebar ke masyarakat.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY