

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Survei tentang kegiatan olahraga mahasiswa jurusan IKOR stambuk 2017 dan 2018 ketika masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa meskipun di rumah, para mahasiswa tetap rutin melakukan kegiatan aktifitas olahraga. Kegiatan olahraga yang paling banyak dilakukan adalah bersepeda. Kegiatan aktivitas olahraga ini merupakan aktivitas olahraga sedang.

Aktivitas olahraga lebih sering dilakukan pada pagi hari. Melakukan olahraga di rumah merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta sebagai tindakan pencegahan agar terhindar dari penyebaran Covid-19.

5.2. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang survey jenis aktifitas olahraga diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan penelitian tersebut dan skripsi ini dapat menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk penelitian lebih lanjut.
- b. Bagi mahasiswa dan masyarakat diharapkan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan teratur untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta sebagai tindakan pencegahan agar terhindar dari penyebaran Covid-1.