

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan:

1. Lebih dari setengah total responden melaporkan mengalami stress.
2. Pada kelompok responden yang melakukan olahraga rutin, didapatkan tingkat stress rata-rata stress ringan.
3. Pada kelompok responden yang tidak rutin berolahraga, didapatkan tingkat stress rata-rata normal.
4. Pada analisis bivariat, tidak ditemukan hubungan signifikan antara kerutinan olahraga dengan tingkat stress.

7.2 Saran

1. Disarankan peneliti berikutnya melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi siswa berolahraga.
2. Perlu dilakukan pengambilan data demografi mengenai status sosial-ekonomi responden untuk melihat faktor lain yang mempengaruhi tingkat stress pada siswa.
3. Disarankan pada penelitian berikutnya untuk menggunakan jumlah sampel lebih besar.
4. Penelitian berikutnya dapat menggunakan sampel dari rentang umur yang berbeda.
5. Disarankan pada penelitian berikutnya menggunakan desain penelitian yang melihat tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan olahraga.