

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam Bab IV, maka peneliti memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Para pelaku bisnis seluler dalam memanfaatkan waktu luangnya sebagian besar yang dilakukan adalah jika didalam rumah tinggal melakukan aktivitas browsing internet yaitu sebanyak 25%, dan jika di luar rumah tinggal melakukan olahraga rekreasi sebanyak 34%.
2. Olahraga yang paling diminati dan sering dilakukan oleh para pelaku bisnis seluler sebagian besar adalah fitness yaitu sebanyak 34%, futsal sebanyak 25% dan badminton sebanyak 22%.
3. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana dapat diketahui bahwa pemanfaatan waktu luang dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan jaringan bisnis seluler.

B. Rekomendasi

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa sebagai berikut:

1. Bagi para pelaku bisnis seluler ataupun pelaku bisnis lainnya, perlu meningkatkan aktivitas Olahraga rekreasi agar kondisi tubuh selalu terjaga, selain itu juga bisa meningkatkan jaringan bisnis dengan melakukan interaksi dengan orang lain atau komunitas.
2. Untuk lembaga FPOK UPI diharapkan lebih mengembangkan mata kuliah Olahraga Rekreasi, karena olahraga rekreasi adalah salah satu olahraga yang paling diminati para pelaku bisnis dan juga hampir semua kalangan untuk mengisi waktu luang mereka.
3. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan Variabel dan sampel yang lebih banyak dan lebih luas, juga menggunakan Instrumen yang sudah teruji, dan Metode penelitian yang berbeda misalnya dengan melakukan metode penelitian Eksperimen mengenai Pengaruh Olahraga Rekreasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani para pegawai UPI.