

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan untuk nilai dukungan social yaitu  $p < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $> 2,780$ . Untuk dukungan teman tidak terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai  $p > 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $< 1,998$ . Sedangkan untuk self efficacy terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai  $p < 0,05$  dan nilai  $t$  hitung  $> 1,998$ .

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

##### **5.2.1 Implikasi**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Selain itu hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi pembaca dalam pembahasan mengenai pengaruh dukungan social dan *self efficacy* pada perilaku aktivitas fisik. Dalam penelitian ini masih banyak yang perlu untuk dikembangkan lebih lanjut dengan populasi dan jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh dukungan social dan *self efficacy* pada aktivitas fisik dengan bantuan dari berbagai pihak manapun.

##### **5.2.1 Rekomendasi**

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan jurnal rujukan yang banyak, bervariasi, dan dengan kualitas dan kuantitas yang baik, sesuai dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti selanjutnya. Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai pengaruh dukungan social dan *self efficacy* terhadap perilaku aktivitas fisik Mahasiswa.