

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Gaya hidup aktif mahasiswa FPOK memiliki nilai rendah atau di bawah rata-rata, dilihat dari hasil observasi dan uji angket yang dilakukan terhadap mahasiswa FPOK UPI Bandung, cenderung tidak melakukan aktifitas fisik apabila tidak terencana atau memiliki teman yang ikut serta.
2. Gambaran kebugaran jasmani mahasiswa FPOK sangat dipengaruhi oleh gaya hidup aktif mahasiswa dalam kegiatannya sehari-hari baik di lingkungan perkuliahan maupun di luar perkuliahan. Sesuai dengan uji koefisien korelasi yang dilakukan peneliti dari hasil tes data kebugaran jasmani mahasiswa yang memiliki nilai sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktif terhadap tingkat kebugaran mahasiswa FPOK UPI sebesar 12,1% dan sisanya 87,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Implikasi Dan Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat memberikan saran atau rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh para mahasiswa sebagai berikut:

1. Bagi para mahasiswa hendaknya harus memperhatikan pola hidup aktif sebagai hal yang sangat penting dalam mempertahankan kesehatan tubuh dan kebugaran. Dimana mahasiswa sangat memerlukan hal tersebut sebagai penunjang dalam mengikuti aktifitas kuliah.
2. Peneliti menyarankan kepada para pembaca khususnya para mahasiswa dan umumnya seluruh insan manusia, harus memperhatikan pola hidup

sehat yang bermanfaat bagi kesehatan yaitu dengan berolahraga secara teratur dan konsisten.

3. Peneliti berharap dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk para mahasiswa khususnya pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, mengembangkan olahraga sebagai sarana intervensi maupun untuk meningkatkan kualitas hidup.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, dan memotret gaya hidup masyarakat modern.