

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka peneliti dapat menarik kesimpulan mengenai kesadaran atlet terhadap gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat dibagi menjadi dua yaitu pola makan sehat dan pola istirahat, hasil kesimpulan tersebut dapat dilihat sebagai berikut.

1. Gambaran tentang kesadaran atlet bulutangkis terhadap pola makan sehat yang memiliki kriteria cukup dengan persentase 68%.
2. Gambaran tentang kesadaran atlet bulutangkis terhadap pola istirahat yang memiliki kriteria cukup dengan persentase 66%.

Setelah melakukan penelitian yang berjudul “Kesadaran Atlet Bulutangkis Terhadap Gaya Hidup Sehat”, berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesadaran diri pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis memiliki persentase kesadaran terhadap gaya hidup sehat yaitu sebanyak 67%. Jika dilihat dari persentase tersebut, terdapat kriteria yang dikemukakan oleh arikunto (dalam Sarwanto, 2010, hlm. 54) termasuk dalam kriteria cukup.

#### **A. Implikasi dan Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teori maupun praktis, berikut adalah manfaat dari penelitian ini;

1. Manfaat teoritis
  - a. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur melihat seberapa sabar atlet terhadap gaya hidup sehat.

- b. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk mencapai prestasi puncak pada atlet.
- c. Penelitian ini berguna untuk melihat seberapa jauh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UPI memperhatikan atlet untuk memiliki kesadaran terhadap gaya hidupnya.
- d. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan pentingnya memiliki atlet yang sadar terhadap gaya hidup sehat.
- e. Dapat dijadikan tolak ukur pentingnya gaya hidup sehat terhadap penampilan atlet.

## 2. Manfaat praktis

- a. Secara praktis penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang gaya hidup sehat kepada pelatih untuk atletnya.
- b. Pelatih dapat menerapkan untuk atletnya pentingnya memiliki gaya hidup sehat.
- c. Penelitian ini dapat memberikan gambaran untuk lembaga pengelolaan olahraga prestasi untuk lebih memperhatikan gaya hidup sehat atletnya.

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh oleh penulis serta kesimpulan yang diambil dari hasil pengolahan data penelitian, penulis ingin menyampaikan beberapa rekomendasi mengenai penelitian tentang kesadaran atlet bulutangkis terhadap gaya hidup sehat sebagai berikut;

1. Bagi mahasiswa yang akan meneliti untuk melihat gambaran kesadaran diri agar mempersiapkan referensi tentang teori keilmuan kesadaran, karena kurangnya referensi dari Indonesia untuk diakses mengenai teori kesadaran diri.
2. Dalam pemilihan populasi dan sampel alangkah lebih baiknya untuk memiliki data anggota ukm atau populasi yang valid.

3. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan populasi dan sampel atlet Nasional maupun Internasional.