

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Sesuai dengan pengolahan, analisis data serta pembahasan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dukungan sosial memberikan kontribusi signifikan terhadap aktivitas jasmani remaja.
2. Program pendidikan jasmani memberikan kontribusi signifikan terhadap aktivitas jasmani remaja.
3. Efikasi diri memberikan kontribusi signifikan terhadap aktivitas jasmani remaja.
4. Dukungan sosial, program pendidikan jasmani, dan efikasi diri secara bersama-sama memberikan kontribusi signifikan terhadap aktivitas jasmani remaja.

#### **B. Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran atau rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh pemerintah, lembaga sekolah, orang tua, siswa dan peneliti selanjutnya agar menjadi lebih bermanfaat, diantaranya sebagai berikut:

##### **1. Pembuat Kebijakan**

Bagi pemerintah agar menambah fasilitas olahraga umum yang mudah dijangkau dan menambah program daerah yang berkaitan dengan olahraga kesehatan agar masyarakat termotivasi sebagai langkah untuk membentuk masyarakat yang aktif secara jasmani sepanjang hayat.

##### **2. Orang tua**

Bagi para orang tua dirumah agar memberikan pemahaman tentang pentingnya berolahraga dan berusaha memberikan dukungan baik secara materil seperti penyediaan perlengkapan olahraga, memberikan suritauladan dengan rajin berolahraga maupun secara moril seperti pemberian dukungan secara emosional.

### 3. Guru

Bagi para guru pendidikan jasmani disekolah maupun pelatih agar memperhatikan aspek psikologis, program pendidikan jasmani yang dimodifikasi sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan diri siswa dan menciptakan lingkungan sosial yang positif dengan menumbuhkan serta memberikan dukungan dalam setiap kegiatan yang ada.

### 4. Siswa

Bagi para siswa remaja agar membiasakan berperilaku aktif secara aktif disepanjang hidupnya dengan mengikuti kegiatan olahraga diwaktu luangnya bersama keluarga atau teman sebaya dan saling memberikan dukungan satu sama lain.

### 5. Peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar meneliti lebih jauh tentang sub indikator masing-masing variabel independen secara spesifik dan mengelompokan pengaruh variabel independen secara langsung ataupun secara tidak langsung.