

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan perhitungan uji statistik, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung.

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian yang telah dilakukan yaitu diharapkan siswa lebih peduli terhadap aktivitas jasmani karena berdasarkan paradigma dan penelitian terdahulu aktivitas jasmani dapat mempengaruhi kualitas hidup. Walaupun pada hasil penelitian ini aktivitas jasmani dan kualitas hidup aspek fisik menunjukkan tidak terdapat hubungan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung untuk mengkaji lebih dalam mengenai aktivitas jasmani dan kualitas hidup siswa

C. Rekomendasi

Dari simpulan hasil penelitian di atas, dapat dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Pembaca

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini didapatkan rata-rata aktivitas jasmani yang dimiliki siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung tergolong pada kategori ringan, maka dari itu peneliti menganjurkan agar kita senantiasa menambah pengetahuan mengenai aktivitas jasmani beserta manfaatnya. Disamping itu, informasi mengenai dampak dari kurangnya aktivitas jasmani perlu diketahui agar senantiasa dapat mempertahankan kualitas hidup yang baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat dalam penelitian ini banyak siswa dengan kualitas hidup yang baik dalam segi fisik namun tergolong dalam kategori aktivitas ringan, peneliti merekomendasikan untuk mencari faktor-faktor kurangnya aktivitas jasmani pada siswa maupun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup siswa. Peneliti selanjutnya dapat juga mencari tahu hubungan aktivitas jasmani dengan kualitas hidup secara keseluruhan dengan mencari korelasi melalui aspek lain dari kualitas hidup.