

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, Dapat diketahui bahwa olahraga zumba dapat menurunkan tingkat stress mahasiswa, akan tetapi olahraga zumba tidak berhasil meningkatkan motif berolahraga. Secara umum hasil penelitian ini menyatakan bahwa zumba merupakan salah satu olahraga yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan tingkat stress dan apabila di kelola dengan lebih baik akan membantu meningkatkan motif berolahraga.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang bermaksud untuk meningkatkan motivasi berolahraga menurunkan tingkat stress. Selama ini masalah motif dalam berolahraga dan tingkat stress kurang mendapat perhatian yang serius baik dari lembaga maupun dari diri sendiri. Maka dalam mengatasi masalah tersebut, diperlukan adanya usaha dan upaya dari pihak lembaga dan diri sendiri dalam rangka meningkatkan motif berolahraga dan penurunan tingkat stress dengan cara mengadakan perbaikan pada variable olahraga zumba yang dijalankan pada lingkungan yang bersangkutan. Dengan mengadakan perbaikan pada variable tersebut diharapkan dapat meningkatkan motif berolahraga dan menurunkan tingkat stress. Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi mahasiswa maupun masyarakat yang memiliki masalah dengan motif berolahraga dan tingkat stress. Dengan olahraga zumba diharapkan dapat memperbaiki masalah dalam motif berolahraga dan tingkat stress

5.2.2 Rekomendasi

Setelah menguraikan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti sekiranya dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran tentang motivasi berolahraga dan tingkat stress. Berdasarkan hal tersebut peneliti merekomendasikan sebagai berikut :

1. Bagi lembaga agar untuk lebih memfasilitasi penelitian penelitian yang dilakukan supaya penelitian tersebut bias lebih baik.
2. Berkaitan dengan yang penulis lakukan, sebaiknya melakukan penelitian dengan wilayah yang lebih luas, misalnya tingkat fakultas, tingkat universitas dsb.
3. Sebaiknya melibatkan sampel yang lebih banyak dari penelitian yang sebelumnya.
4. Mencobakan penelitian kepada atlet yang sebelumnya di cobakan pada mahasiswa.
5. Bagi para peneliti untuk lebih memotivasi sampel agar terdapat peningkatan motivasi untuk berolahraga.
6. Mencobakan dengan metode penelitian yang berbeda.