

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Hasil penelitian ini. Berdasarkan pengolahan dan analisis data pada bab IV maka kesimpulan, implikasi dan rekomendasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 5.1 Simpulan

Temuan hasil penelitian secara rinci berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan adalah **Pertama**, terdapat perbedaan yang signifikan *Social Physique Anxiety* (SPA) berdasarkan Level Aktivitas Fisik. Pada penelitian ini nilai SPA yang paling tinggi terdapat pada level aktivitas fisik rendah. **Kedua**, Terdapat perbedaan yang signifikan *Social Physique Anxiety* (SPA) berdasarkan *Gender*. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa perempuan memperoleh nilai SPA yang paling tinggi dibandingkan dengan laki-laki. **Ketiga**, Terdapat interaksi antara level aktivitas fisik dan *gender* terhadap *social physique anxiety* (SPA).

#### 5.2 Implikasi

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa dan bias menjadi dasar untuk penelitian yang lebih mendalam tentang *social physique anxiety* dan level aktivitas fisik.
- 2) Penelitian ini perlu diperbaiki dan dikembangkan lagi dengan dukungan dari berbagai pihak.

#### 5.3 Rekomendasi

- 1) Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengenai tema yang sama dengan penelitian ini dapat mengambil sampel lebih besar seperti tingkat daerah, provinsi ataupun nasional.
- 2) Diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih banyak.
- 3) Diharapkan menambah *variable – variable* lain seperti BMI, jumlah lemak tubuh, dll sehingga hasil penelitian lebih variatif.

- 4) Diharapkan untuk peneliti selanjutnya memiliki jurnal yang lebih banyak untuk referensi dalam penelitian.

Demikian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian tentang perbandingan SPA berdasarkan Level Aktivitas Fisik dan *Gender*, semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.