

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *stress* akademik dan *anxiety*, dapat disimpulkan bahwa

- 1) Terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *stress* akademik pada mahasiswa ilmu keolahragaan.
- 2) Terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *anxiety* (kecemasan) pada mahasiswa ilmu keolahragaan.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap penurunan *stress* akademik dan *anxiety* pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini meliputi banyak hal yang dapat dimanfaatkan oleh banyak pihak dari banyak kalangan. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi seorang pengajar khususnya pengajar dibidang olahraga untuk menerapkan materi yoga kedalam lingkup belajarnya dengan tanpa disadari tujuannya sangat berpengaruh untuk meminimalisir rasa cemas (*anxiety*) dan *stress* akademik yang dialami siswanya dalam permasalahan yang dialami dilingkungan sosial dan akademiknya.

Berdasarkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dari itu peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk semua kalangan, baik itu seorang pengajar (guru,dosen), mahasiswa, dan penulis yang tertarik dengan penelitian ini dan ingin menjadikan referensi kedepannya.

- 1) Untuk mahasiswa diharapkan penelitian ini dijadikan motivasi diri untuk mencoba latihan asana yoga dan menumbuhkan ketertarikan untuk melakukannya di kehidupan sehari-harinya dengan gerakan yang mudah dan sederhana dengan banyak manfaat yang akan dirasakannya terutama masalah penurunan tingkat *anxiety* (kecemasan) dan *stress* akademik yang mungkin banyak dialami dikehidupan sehari-hari di lingkungan akademik maupun sosial.

- 2) Untuk pengajar (guru,dosen) olahraga khususnya, diharapkan dapat dijadikan bahan untuk mengajar dan memasukan matapelajaran/matakuliah wajib untuk siswanya dengan memberikan pengajaran yoga dengan tujuan dan harapan dapat meminimalisir tingkat kecemasan (*anxiety*) dan *stress* akademik yang banyak dialami oleh siswanya.
- 3) Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu memperbaiki kekurangan di penelitian ini dengan menambahkan variabel terikat ataupun bebasnya, menambahkan perbandingan pada dua variabel tersebut, dan atau menambahkan dua kelompok treatment yang berbeda dengan memperbanyak sampel yang dilibatkan.