

## BAB V

### SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan asana yoga dapat meningkatkan *self-control* dan *quality of life* pada mahasiswi Ilmu Keolahragaan yaitu sebagai berikut:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan asana yoga terhadap peningkatan *self-control* ( $p=0.001<0.05$ ) dan *quality of life* ( $p=0.001<0.05$ ).
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *self-control* dan *quality of life* ( $p=0.000<0.05$ ). Hasil menunjukkan latihan asana yoga lebih berpengaruh terhadap *quality of life* dibandingkan dengan *self-control* (mean=15.04).

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

##### 5.2.1 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan asana yoga terhadap peningkatan *self-control* dan *quality of life*. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkatkan *self-control* dan *quality of life* yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana cara mempertahankan serta meningkatkan *self-control* dan *quality of life* guna kesejahteraan hidupnya lebih seimbang antara kesehatan fisik dan mental. Karena kebanyakan orang lupa akan kesejahteraan hidupnya yang terkait dengan kesehatan fisik dan mental karena berbagai kesibukan.
- 2) Peningkatan *self-control* dan *quality of life* sangat diperlukan, salah satunya yaitu dengan melakukan latihan asana yoga. Selain dapat meningkatkan *self-control* dan *quality of life*, kita juga dapat berinteraksi dengan orang lain serta mempunyai ketenangan jiwa dan waktu luang tersendiri.

### 5.2.2 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai peningkatan *self-control* dan *quality of life*. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi mahasiswi diharapkan dapat melakukan gaya hidup aktif salah satunya dengan melakukan latihan asana yoga guna menyeimbangkan kesejahteraan hidupnya yang meliputi *self-control* dan *quality of life*.
- 2) Bagi lembaga, Prodi/Departemen/Fakultas agar mampu membantu mahasiswa agar lebih dapat memanajemen dirinya sendiri serta memotivasi mahasiswa untuk memiliki gaya hidup yang aktif guna mencapai tujuan kesejahteraan hidupnya. Salah satunya yaitu dengan melakukan latihan asana yoga.
- 3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan metode penelitian lebih ditingkatkan lagi, bandingkan pengaruh latihan asana yoga dengan jenis latihan yoga yang lainnya ataupun dengan jenis aktifitas fisik yang lainnya yang dapat memungkinkan untuk meningkatkan *self-control* dan *quality of life*.