

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

Yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU) olahraga dengan kebugaran jasmani, keterampilan sosial, Waktu Aktif Berolahraga (WAB) dan WAB dengan kebugaran jasmani dan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan. MKDU olahraga merupakan program perkuliahan wajib bagi mahasiswa Akamigas Balongan pada semester awal. Sedangkan WAB merupakan kegiatan olahraga yang diikuti oleh mahasiswa Akamigas Balongan selain dalam pembelajaran MKDU olahraga. Keterlibatan dalam mengikuti perkuliahan MKDU olahraga dan WAB diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan sosialnya.

#### **A. Simpulan**

Kebugaran jasmani merupakan modal yang sangat penting bagi mahasiswa untuk melakukan aktivitasnya. Kebugaran yang baik akan memudahkan mahasiswa untuk belajar, berfikir, dan dapat mengontrol emosi. MKDU olahraga merupakan sumber prediktor kebugaran jasmani di kalangan mahasiswa Akamigas Balongan, dalam penelitian ini MKDU olahraga berkorelasi langsung dengan kebugaran jasmani tetapi besaran korelasi lebih kecil dibandingkan apabila dimediasi dengan WAB.

MKDU olahraga juga merupakan sumber prediktor keterampilan sosial, karena dalam pembelajaran MKDU olahraga banyak aspek yang disampaikan, salah satunya adalah aspek sosial. Karena dalam pembelajarannya anak dibiasakan untuk melakukan kerjasama tim, hubungan, komunikasi, menghargai aturan, memecahkan masalah, berhubungan dengan orang lain, bagaimana menyikapi kemenangan, bagaimana menyikapi kekalahan, seperti *fairplay*. Sehingga keterlibatan mahasiswa dalam MKDU olahraga terbukti dapat meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa tersebut dengan lebih baik. Meskipun besaran korelasi MKDU olahraga terhadap keterampilan sosial lebih kecil dibandingkan apabila dimediasi oleh WAB.

Adanya MKDU olahraga ini dapat mendorong mahasiswa untuk aktif dalam melakukan aktivitas fisik di luar lingkungan kampus. Baik melalui Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) maupun klub-klub olahraga lain. Hal ini disebabkan karena kesadaran mahasiswa akan pentingnya kesehatan dan interaksi sosial yang selalu menjadi bagian dari program pembelajaran MKDU olahraga tersebut. Dalam hal ini MKDU olahraga merupakan sumber prediktor Waktu Aktif Berolahraga (WAB).

Namun, realisasi peningkatan kebugaran jasmani tidak cukup hanya didukung oleh MKDU olahraga. Meskipun kontribusi MKDU olahraga paling kecil terhadap kebugaran jasmani, tetapi setelah dianalisis secara tersendiri tingkat kebugaran jasmani mahasiswa salah-satunya dapat ditentukan oleh banyaknya jumlah aktivitas olahraga yang dilakukan mahasiswa tersebut. Hal ini bisa dicapai melalui program olahraga yang terencana, teratur dan berkesinambungan dengan beban kerja yang cukup serta dilakukan secara teratur. Dengan demikian WAB merupakan sumber mediator dalam peningkatan kebugaran jasmani, daya prediksi WAB terkait kebugaran jasmani lebih kuat dibandingkan dengan MKDU olahraga.

Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif melakukan aktivitas fisik diluar lingkungan kampus, mereka akan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain. WAB menjadi salah satu sumber mediator atas keterampilan sosial. Mahasiswa yang berolahraga akan banyak berinteraksi sosial, sehingga dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa tersebut.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan temuan penulis dilapangan dan hasil pengolahan data, maka penulis ingin mengemukakan beberapa implikasi yang nyata, diantaranya :

1. Untuk para mahasiswa harus lebih ditingkatkan lagi partisipasi kegiatan keolahragaan baik yang ada dalam lingkungan kampus dimana diwadahi dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), maupun klub-klub olahraga lain yang berada di luar kampus.

2. Untuk kampus Akamigas Balongan diharapkan untuk lebih meningkatkan sarana dan prasarana olahraga demi menunjang terciptanya kebugaran dan keterampilan sosial mahasiswa yang lebih baik.

### **C. Rekomendasi**

Berdasarkan pada kesimpulan hasil penelitian serta analisis yang ada, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi peluang kepada peneliti lainnya untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut. Sehubungan dengan hal tersebut maka penelitian ini bisa dijadikan bahan rekomendasi untuk melakukan penelitian-penelitian lanjutan.
2. Untuk para peneliti lanjutan, diusahakan memiliki sampel yang lebih banyak lagi, agar penelitiannya lebih baik lagi.
3. Dalam penelitian keterampilan sosial peneliti hanya memberikan angket kepada sampel yang akan diteliti tanpa ada observasi lanjutan. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya, selain memberikan angket ditambah dengan observasi di lapangan.
4. Bagi perguruan tinggi yang belum mengadakan kurikulum penjas di perguruan tinggi, mudah-mudahan penelitian ini dapat dijadikan informasi untuk diadakanya MKDU olahraga di kampus lainnya.
5. Bagi Direktur Akamigas Balongan diharapkan adanya MKDU olahraga yang di mulai dari angkatan 2016 harus terus di pertahankan dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan sosial mahasiswa Akamigas Balongan.