

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Gambaran tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar UPI pada berbagai fakultas rata-rata menunjukkan aktivitas sedang. Tingkat aktivitas tinggi ditunjukkan oleh tenaga pengajar UPI fakultas FPOK dengan rata-rata MET 5278. Sedangkan Tingkat aktivitas terendah ditunjukkan oleh tenaga pengajar UPI fakultas FPEB dengan jumlah rata-rata MET 927. Gambaran tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar UPI antar kategori usia menunjukkan rata-rata tingkat aktivitas kategori berat dengan jumlah rata-rata MET secara keseluruhan 3000-4000 MET. Gambaran tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar UPI antar jenis kelamin menunjukkan bahwa tenaga pengajar laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi daripada tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar perempuan.
- 2) Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, perbedaan tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar antar fakultas memiliki perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, perbedaan tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar antar usia tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, perbedaan tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar antar jenis kelamin laki – laki dan perempuan memiliki perbedaan yang signifikan.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan berdasarkan kesimpulan, berikut dibawah ini beberapa saran yang dapat di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari:

- 1) Bagi para tenaga pengajar dan masyarakat secara umum agar dapat memahami lebih dalam mengenai tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan juga kebugaran. Dan juga pola hidup aktif (olahraga secara teratur dan konsisten)

sebagai hal yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh, dimana tenaga pengajar sangat membutuhkan hal tersebut sebagai penunjang dalam kegiatan belajar mengajar dikampus.

- 2) Bagi fakultas FPOK disarankan memperbanyak kajian-kajian tentang aktivitas fisik khususnya dilingkungan UPI sendiri.
- 3) Untuk Program Studi Ilmu Keolahragaan bisa lebih mendalam dalam menganalisis tentang aktivitas fisik.
- 4) Untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas dan penjumlahan data laki-laki dan perempuan lebih diseimbangkan kembali serta menyertakan variabel-variabel lain agar aktivitas fisik dapat dikaji lebih luas lagi.