

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi berolahraga ada beberapa faktor yang dapat mendorong atau meningkatkan suatu kualitas olahraga Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia:

- 1) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil semua aspek dari laki-laki maupun perempuan akan tetapi jika dilihat dari semua aspek laki-laki lebih dominan dari perempuan.
- 2) Terdapat perbedaan perfakultas karena terdapat nilai tidak signifikan pada aspek kebugaran dan aspek status sosial.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Setelah didapatkannya simpulan penelitian memberikan implikasi dan rekomendasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk memotivasi berolahraga selama *Covid-19*. Karena kebanyakan orang lupa akan berolahraga terkait dengan kesehatan fisik dan mental selama *Covid-19*.
- 2) Meningkatkan motivasi berolahraga saat *Covid-19* sangat diperlukan, salah satunya yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh saya agar terhindar dari virus *Covid-19*.

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 motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia

selama Covid 19. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi mahasiswa diharapkan dapat melakukan olahraga selama Covid 19 guna untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari virus Covid 19.
- 2) Bagi lembaga, Prodi/Departemen/Fakultas agar mampu membantu mahasiswa agar dapat memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari virus Covid 19.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan metode penelitian lebih lanjut dengan sampel yang berbeda dan pembahasan yang lebih mendalam kemudian dikembangkan lagi dengan bantuan berbagai pihak lainnya agar penelitian selanjutnya dapat berkembang.