

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

1. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan persepsi manfaat berolahraga mahasiswa universitas Pendidikan Indonesia pada era pandemic corona virus di Indonesia. dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi manfaat olahraga semakin tinggi juga tingkat aktivitas aktivitas fisik.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi pembaca dalam pembahasan mengenai tingkat aktivitas fisik dan persepsi manfaat olahraga pada era pandemic corona virus di inidonesia. Dalam penelitian ini masih banyak yang perlu untuk dikembangkan lebih lanjut dengan populasi dan jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam mengenai aktivitas fisik dan tingkat deprsi dengan bantuan dari berbagai pihak.

5.2.2 Rekomendasi

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

1. Bagi mahasiswa universitas Pendidikan Indonesia 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 system

imun dan kesehatan tubuh, dimana pada era pandemic corona virus di Indonesia saat ini Kesehatan tubuh sangat penting.

2. Bagi fakultas FPOK disarankan memperbanyak kajian-kajian tentang aktivitas fisik khususnya dilingkungan UPI sendiri pada era pandemic corona virus di Indonesia.
3. Untuk Program Studi Ilmu Keolahragaan bisa lebih mendalam dalam menganalisis tentang aktivitas fisik dan persepsi manfaat olahraga
4. Untuk peneliti selanjutnya bisa menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta menyertakan variabel-variabel lain agar aktivitas fisik dan persepsi manfaat olahraga dapat dikaji lebih luas lagi