

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kepuasan hidup.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **5.2.1 Implikasi**

Data yang diperoleh peneliti dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu penelitian ini diharapkan juga dapat bermanfaat untuk para pembaca khususnya mahasiswa yang ingin mengetahui atau mempelajari tentang aktivitas fisik, kepuasan hidup, dan kesehatan mental. Dalam penelitian ini masih diperlukannya penelitian lebih lanjut atau bisa juga untuk dikembangkan dengan bentuk sampel atau jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam dengan bantuan berbagai pihak.

##### **5.2.2 Rekomendasi**

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk bisa lebih meningkatkan kualitas dalam penelitian dengan menggunakan instrument atau alat bantu penelitian yang lebih baik lagi seperti *accelometer* atau dengan metode *experiment* untuk aktivitas fisiknya (Arvidsson, Fridolfsson, & Börjesson, 2019; Lynch et al., 2019; Maher et al., 2014) dan kuisioner kepuasan hidup edisi terbaru yaitu The Riverside Life Satisfaction Scale (RLSS) untuk menentukan kepuasan hidup (S. Margolis et al., 2019). Agar penelitian ini dapat dikembangkan, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas, dan diharapkan untuk menggunakan rujukan jurnal yang lebih bervariasi dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sesuai dengan apa yang akan diteliti selanjutnya.

Demikianlah simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang peneliti dapat sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kepuasan hidup siswa SMAN 1,2,3 pada era COVID-19. Semoga penelitian ini

dapat bermanfaat dan juga dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.