

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik yang diperoleh dari kuesioner (*PAQ-A*) terhadap keterampilan bermain softball. Nilai signifikansi (*p-value*) dari uji korelasi tersebut yakni sebesar 0,010 lebih kecil dari ( $<$ ) 0,05, dengan nilai *r*-hitung sebesar (0,403). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua data memiliki hubungan yang signifikan.

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa, maka akan tinggi pula tingkat Keterampilan Bermain softball yang diperoleh dari aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan manfaat baik secara

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu diharapkan setiap dosen khususnya dan dosen mata kuliah softball bahwa aktivitas fisik mahasiswa akan berpengaruh terhadap keterampilan bermain softball, dimana jika seorang mahasiswa mempunyai aktivitas fisik olahraga yang baik maka akan berkontribusi besar terhadap keterampilan bermain softball.

#### **5.3 Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, saran yang diajukan adalah:

1. Bagi peneliti, selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

2. Bagi mahasiswa PJKR agar menjaga kesehatan dan kebugaran jasmaninya melalui kegiatan-kegiatan yang aktivitas olahraga maupun aktivitas kesehariannya.
3. Bagi Dosen, agar tidak untuk mengukur kemampuan mahasiswa dari Keterampilan bermain saja dikarenakan Aktivitas fisik pun memiliki pengaruh terhadap Keterampilan bermain
4. Bagi Dosen, harus tetap meningkatkan keyakinan mahasiswa agar terus yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

