

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V terdiri dari kesimpulan yang diuraikan secara sistematis sesuai dengan pertanyaan penelitian, dan rekomendasi yang dirumuskan bagi masyarakat dan penelitian selanjutnya.

5.1 Kesimpulan Penelitian.

Adapun kesimpulan dari penelitian adalah sebagai berikut.

- 5.1.1 Terdapat hubungan antara aktifitas fisik lari pagi hari dengan kebugaran
- 5.1.2 Terdapat hubungan antara aktifitas fisik lari pagi hari terhadap kualitas tidur
- 5.1.3 Terdapat hubungan antara aktifitas fisik lari malam hari dengan kebugaran
- 5.1.4 Terdapat hubungan antara aktifitas fisik lari malam hari terhadap kualitas tidur
- 5.1.5 Tidak terdapat perbedaan hubungan antara aktifitas fisik lari pagi dan malam hari dengan kebugaran
- 5.1.6 Tidak terdapat perbedaan hubungan antara aktifitas fisik lari pagi dan malam hari dengan kualitas tidur.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik terhadap kebugaran dan kualitas tidur. Melalui hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat agar senantiasa menjaga kesehatan dan kebugarannya melalui berbagai kegiatan olahraga, salah satunya dengan bergabung di komunitas-komunitas olahraga seperti lari pagi dan malam hari

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi yang ditujukan bagi penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut.

- 1) Adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran dan kualitas tidur baru dibuktikan pada sebagian anggota komunitas lari.
- 2) Untuk memperkuat generalisasi hasil penelitian, peneliti selanjutnya dapat mengambil subjek penelitian baik pada seluruh anggota komunitas maupun dengan menambah subjek penelitian dari komunitas lainnya.
- 3) Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian deskriptif dengan desain causal comparative research.
- 4) Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan variabel lain sebagai faktor yang mempengaruhi kebugaran dan kualitas tidur seperti status gizi dan gaya hidup.
- 5) Menggunakan alat pengumpulan data tambahan untuk mendukung penelitian, salah satunya dengan data narasi seperti wawancara, observasi agar memperoleh pembahasan yang lebih mendalam.