

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *Physical Self-Concept* berdasarkan level aktivitas fisik pada siswa SMA di Kabupaten Garut.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi cerminan bagi para pendidik serta orang tua dalam mendidik anak, khususnya remaja, untuk dapat mendukung serta memahami remaja dalam perkembangan mental yang sedang ia lalui saat ini. Salah satunya yang terpenting yaitu membangun *Physical Self-Concept* yang positif dengan cara mendorong remaja untuk melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan anjuran WHO. Selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi serta referensi untuk penelitian selanjutnya yang dapat melengkapi dan menyempurnakan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta memberikan perlakuan khusus untuk meneliti lebih dalam.

5.2.2 Rekomendasi

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan populasi dari penelitian ini lebih luas, serta sampel yang mengikuti penelitian ini lebih banyak dan lebih beragam. Selain itu, variabel yang diteliti lebih banyak lagi perbandingannya, seperti membedakan siswa *boarding school* dan *non boarding school*, serta variabel lain yang masih terdapat hubungannya dengan *Physical Self-Concept* serta level aktivitas fisik. Sementara itu, untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih banyak mencari referensi terbaru dan lebih tepat.

Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul *Physical Self-Concept* berdasarkan level aktivitas fisik pada siswa SMA yang dapat peneliti sampaikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh kalangan masyarakat, khususnya pendidik dan orang tua.