

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, KETERBATASAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh beberapa kesimpulan yaitu:

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui pengetahuan kesehatan mahasiswa PJKR tahun angkatan 2017 Universitas Pendidikan Indonesia sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 45%, diikuti kategori tinggi sebesar 23%, kategori rendah sebesar 17%, kategori sangat rendah sebesar 10% dan kategori sangat tinggi sebesar 5%. Dapat disimpulkan pengetahuan kesehatan mahasiswa PJKR 2017 UPI adalah cukup.
2. Berdasarkan hasil penelitian diketahui pola hidup sehat mahasiswa PJKR tahun angkatan 2017 Universitas Pendidikan Indonesia sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 37%, diikuti kategori rendah sebesar 28%, kategori tinggi sebesar 24%, kategori sangat tinggi sebesar 6% dan kategori sangat rendah sebesar 5%. Dapat diartikan pola hidup sehat mahasiswa PJKR 2017 UPI adalah sedang.
3. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR tahun angkatan 2017 Universitas Pendidikan Indonesia terdapat 40% mahasiswa dalam kategori sedang, diikuti kategori baik sebesar 37%, kategori baik sekali sebesar 17%, kategori kurang sebesar 4% dan kategori jelek sebesar 2%. Dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR 2017 UPI adalah sedang.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diperoleh data mengenai pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR 2017 UPI.
2. Diketahui bahwa pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat mempunyai hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa.
3. Sebagai kajian ilmu pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga untuk kedepannya.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilaksanakan dengan sesuai tahapan sistematis sebuah penelitian, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Pengumpulan data pada penelitian ini hanya berdasarkan hasil kuesioner sehingga peneliti tidak mengontrol apakah jawaban responden benar-benar sesuai dengan pendapat dan hasil tes kebugaran jasmani individu masing-masing dalam pengisian kuesioner.

2. Pelaksanaan penelitian masih kurang baik karena keterbatasan kondisi situasi pandemi COVID-19, keterbatasan biaya, tenaga dan waktu yang tersedia.
3. Kemungkinan ada unsur kurang objektif dalam proses pengisian kuesioner dan tes kebugaran jasmani.

5.4 Rekomendasi

Dari kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa rekomendasi atau saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi mahasiswa yang mempunyai pengetahuan kesehatan, pola hidup sehat serta kebugaran jasmani yang rendah sebaiknya ditingkatkan.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian lebih dalam lagi atau menggantinya dengan metode lain tentang pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa PJKR 2017 UPI.