

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan, peneliti dapat disimpulkan bahwa kondisi Kesehatan mental yang normal dengan tujuan partisipasi olahraga untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh maka tidak ada hubungannya dengan kecemasan seseorang.

5.2 Implikasi

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan menjadi bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu juga, hasil dari penelitian dapat memberikan manfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan kecemasan dan partisipasi olahraga selama ataupun setelah masa pandemi Covid-19. Penelitian ini diharapkan perkembangannya dengan baik dalam jumlah sampel atau pembahasan yang akan disajikan.

5.3 Rekomendasi

Hasil dari penelitian ini diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan menggunakan instrument yang lebih baik dan akurat. Serta menggunakan rujukan jurnal yang lebih bervariasi dan berkualitas tinggi supaya tidak terjadinya plagiarism.