

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas, kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental pada Komunitas Spartan Komando (SPARKO) Tangerang melalui olahraga *calisthenics* yang dilakukan selama 10 pekan, dengan 2 kali *treatment* dalam satu pekan. Dimana hasil *pre-test* menunjukkan bahwa tidak adanya responden yang masuk ke dalam kategori rendah, 23 responden masuk ke dalam kategori sedang, dan 7 responden masuk ke dalam kategori tinggi.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Impikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Dimana peneliti mengharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan baru terkait hubungan pengaruh olahraga *calisthenics* dengan kesehatan mental. Sangat banyak kekurangan dalam penelitian ini, yang dikemudian hari dapat dikembangkan dengan sampel atau indikator yang berbeda.

5.2.2 Rekomendasi

Rekomendasi yang dapat peneliti berikan diantaranya adalah untuk melakukan penelitian dampak olahraga *calisthenics* terhadap kesehatan mental kepada sekelompok orang yang sebelumnya jarang melakukan olahraga, sehingga mungkin hasil yang muncul akan menunjukkan hasil yang lebih signifikan.

Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang dapat peneliti berikan mengenai pengaruh olahraga *calisthenics* terhadap kesehatan mental pada komunitas SPARKO, semoga penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.