

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 30 mahasiswa yang telah mengisi angket gaya hidup. Penulis dapat menyimpulkan pada pola makan dalam kategori sedang terdapat 13 mahasiswa, pola kesehatan dalam kategori baik sekali terdapat 10 mahasiswa, pola tidur dalam kategori baik terdapat 21 mahasiswa, pola berolahraga dalam kategori sedang terdapat 12 mahasiswa. Secara umum mahasiswa PJKR UPI 2019 berada pada kategori sedang. Kondisi fisik seseorang akan terjaga dengan menerapkan gaya hidup sehat dan secara tidak langsung menjadi dukungan kebugaran jasmani seseorang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan gaya hidup mahasiswa dan tingkat kebugaran jasmani (0,83) hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani seseorang di pengaruhi oleh gaya hidup mahasiswa.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak - pihak yang terkait dengan bidang Pendidikan :

- 1) Bagi mahasiswa hasil penelitian ini untuk menjadi motivasi meningkatkan perilaku gaya hidup yang sehat agar dapat menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan selama sehari – hari.
- 2) Bagi Dosen dan Civitas akademik dapat menjadi bahan referensi untuk merancang kegiatan mahasiswa selama masa pandemi ini agar membudayakan, budaya hidup sehat di kampus dan bisa menerapkannya di kehidupan sehari-hari yang akan berdampak untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan mahasiswa selama pandemi berlangsung

5.3 Saran dan Rekomendasi

Keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran – saran yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Hendak nya mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah agar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka seyogianya menjaga gaya hidup sehat kesehatannya selama hidup nya.
- 2) Mahasiswa yang memiliki tingkat kebugaran jasman yang baik seyogianya mempertahankan tingkat kebugaran dan gaya hidup sehat nya agar tetap menjaga kesehatannya selama hidup nya.
- 3) Bagi dosen dan civitas akademik, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam meberikan budaya hidup sehat yang baik dan membuat kegiatan akktivitas olahraga agar dapat menjaga kebugaran jasmani dan kesehatannya selama kehidupan nya.
- 4) Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah jumlah sampel atau mengambil semua populasi supaya hasil dapat digeneralisasikan lebih luas.