

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran Generasi Z kabupaten Garut dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Tingkat aktivitas fisik Generasi Z kabupaten Garut termasuk dalam kategori sedang.
- 2) Tingkat kebugaran Generasi Z kabupaten Garut termasuk dalam kategori sangat kurang.
- 3) Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran Generasi Z kabupaten Garut.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan sumber acuan atau referensi dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran bagi berbagai pihak, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini di harapkan menjadi acuan, dan dapat memberikan motivasi bagi Generasi Z dalam melakukan aktivitas fisik dan kebugaran tubuh dalam memenuhi kebutuhan hidup yang lebih sehat.
- 2) Aktivitas fisik sangat diperlukan dalam kehidupan sehari hari, banyak sekali manfaat yang bisa didapatkannya, seperti dapat menghilangkan stres, meningkatkan kualitas tidur, berpikir kritis, pikiran jadi fokus dan lain lain.
- 3) Kebugaran tubuh menjadi suatu kebutuhan yang harus dilakukan bagi anak-anak sampai dewasa, maka dari itu perlu menjaga kebugaran tubuh dengan olahraga minimal 3 x seminggu karena tubuh yang bugar sudah pasti sehat, tubuh yang sehat belum tentu bugar

5.3 Rekomendasi

Beberapa rekomendasi mengenai aktivitas fisik dengan kebugaran Generasi Z kabupaten Garut yang diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi gambaran

aktivitas fisik dan kebugaran Generasi Z kabupaten Garut. Berikut adalah beberapa rekomendasi untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya :

- 1) Bagi Generasi Z khususnya tidak menggunakan teknologi yang berlebihan dan selelalu menyempatkan untuk beraktivitas fisik sesuai yang di anjurkan supaya manfaat dan kebugaran tubuh dapat dirasakannya dengan baik.
- 2) Bagi lembaga maupun institusi agar selalu mengecek dan memberikan waktu untuk berolahraga supaya kebugaran siswa ataupun karyawannya tetap terjaga.
- 3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan lagi baik dari segi variable maupun metode penelitiannya dengan berbagai generasi yang ada.