

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat motivasi berdasarkan gender dan level aktivitas fisik pada remaja Kab. Bandung sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan tingkat motivasi remaja dalam melakukan aktivitas fisik berdasarkan gender ($p=0.183>0.05$).
2. Tidak terdapat perbedaan tingkat motivasi remaja dalam melakukan aktivitas fisik berdasarkan level aktivitas fisik ($p=0.410<0.05$).

5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat enjoyment berdasarkan gender dan level aktivitas. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkatkan tingkat motivasi sebagai berikut :

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui tingkat motivasi aktivitas fisik pada remaja berdasarkan level aktivitas fisik dan gender, yang dapat mempengaruhi semangat dan prestasi pada remaja.
2. Peningkatan motivasi bagi remaja sangat diperlukan, terutama untuk melakukan aktivitas fisik. Selain dapat meningkatkan semangat dalam diri, dengan adanya motivasi remaja dapat lebih fokus dan dapat meningkatkan prestasi.

5.3 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu gambaran mengenai tingkat motivasi berdasarkan gender dan tingkat motivasi berdasarkan level aktivitas fisik. Maka dari itu peneliti

merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

1. Bagi remaja diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik salah satunya dengan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik untuk menyeimbangkan kesejahteraan hidupnya.
2. Bagi lembaga, agar mampu membantu dalam sarana dan prasarana serta memotivasi remaja untuk memiliki gaya hidup yang lebih aktif, salah satunya dengan berolahraga dan melakukan aktivitas fisik.
3. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan metode penelitian lebih ditingkatkan lagi, bandingkan tingkat motivasi dengan variabel lain ataupun dengan jenis olahraga lain yang memungkinkan adanya tingkat motivasi

