

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh intervensi aplikasi mahasiswa bugar terhadap motivasi berolahraga, dan tidak terdapat perbedaan motivasi berolahraga mahasiswa yang diberi intervensi aplikasi mahasiswa bugar dengan yang tidak.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini dapat menjadi manfaat bagi beberapa pihak. Penelitian ini dapat menjadi wawasan dan pengetahuan terkait motivasi, olahraga, aktivitas fisik, juga aplikasi kebugaran. Selain itu, dari penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dalam pengembangan aplikasi kebugaran.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi yang diajukan berdasarkan implikasi yang telah dipaparkan diharapkan penelitian ini dapat digunakan dengan baik sehingga dapat bermanfaat bagi para pembaca. Disadari masih adanya kekurangan pada penelitian ini, maka untuk peneliti selanjutnya disarankan dapat memperbanyak sampel dan menyeimbangkan gender tiap kelompoknya agar hasil penelitian dapat lebih akurat, selain itu disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk lebih memperbanyak rujukan, juga lebih menguasai tentang aplikasi mahasiswa bugar.