

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, diketahui bahwa gambaran aktivitas fisik pada seluruh responden generasi X mempunyai nilai rata-rata pada kategori tinggi dan berdasarkan domain aktivitas GPAQ pada generasi X menunjukkan hasil untuk aktivitas belajar/bekerja, aktivitas perjalanan dan rata-rata total aktivitas fisik tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan gender, namun terdapat perbedaan yang signifikan pada aktivitas rekreasi.

5.2 IMPLIKASI

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan tidak terdapat perbedaan aktivitas fisik masyarakat generasi X berdasarkan gender. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkatkan tingkat aktivitas fisik sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan menambah wawasan bagi pembaca, khususnya para Generasi X akan pentingnya melakukan aktivitas fisik di era teknologi yang semakin modern dan memudahkan dan meringankan manusia dalam melakukan berbagai aktivitas.
- 2) Selanjutnya penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang dapat melengkapi dan menyempurnakan penelitian ini dengan memberikan perlakuan khusus untuk meneliti lebih dalam.

5.3 REKOMENDASI

Berdasarkan Kesimpulan dan Implikasi yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan saran atau masukan sebagai berikut:

- 1) Untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang sama disarankan untuk mengambil populasi dan sampel yang lebih luas dan banyak dan menggunakan instrumen yang berbeda.
- 2) Bagi penelitian yang selanjutnya, diharapkan peneliti dapat mengambil jurnal rujukan yang terbaru dan diharapkan peneliti bisa lebih meningkatkan kualitas maupun kuantitas dalam penelitiannya.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian tentang aktivitas fisik generasi X di Kota Bandung berdasarkan gender. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi seluruh mahasiswa terkhusus untuk mahasiswa akhir.