

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *physical self-concept* pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi program latihan menggunakan aplikasi mahasiswa bugar selama 8 minggu. Dan terdapat perbedaan *physical self-concept* yang signifikan antara kelompok yang diberikan intervensi aplikasi mahasiswa bugar dan yang tidak.

5.2 Implikasi

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi mahasiswa bugar dapat meningkatkan *physical self-concept*. Dengan demikian implikasi penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak-pihak yang terkait utamanya pada pengguna aplikasi mahasiswa bugaran. Ini dapat menjadi acuan untuk semua yang ingin meningkatkan *physical self-concept* menggunakan aplikasi mahasiswa bugar.

5.3 Rekomendasi

Diharapkan untuk peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik dan lebih variatif, dengan jumlah sampel yang lebih banyak serta pembahasan yang lebih mendalam. Semoga penelitian ini dapat memberikan inspirasi untuk penelitian mengenai *physical self-concept* dan penggunaan aplikasi mahasiswa bugar.