

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk nilai pengetahuan antara kelompok kontrol dan eksperimen yaitu $P < 0.05$. Untuk Motivasi terdapat perbedaan yang signifikan untuk dua subskala yaitu *mastery* dan *enjoyment* pada dua kelompok dengan nilai $P < 0.05$.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Selain itu hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi pembaca dalam pembahasan mengenai pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik. Dalam penelitian ini masih banyak yang perlu untuk dikembangkan lebih lanjut dengan populasi dan jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam mengenai pengetahuan dan motivasi dengan bantuan dari berbagai pihak manapun.

5.2.2 Rekomendasi

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan jurnal rujukan yang banyak dan bervariasi, memperhatikan konten untuk membuat sampel lebih termotivasi serta lebih meningkatkan lagi variasi sampel yang lebih luas. Dan dengan kualitas dan kuantitas yang baik, sesuai dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti selanjutnya. Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai analisis peningkatan pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik dari intervensi media sosial tik-tok, semoga penelitian ini bisa bermanfaat dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.