

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi berolahraga dengan kebugaran generasi z di kab Garut dengan nilai ($\text{sig } 0.033 < 0.05$). Serta berdasarkan hasil analisis deskriptif data statistik, dapat disimpulkan bahwa Motivasi menunjukkan nilai yang tinggi sedangkan tingkat kebugaran menunjukkan nilai yang rendah atau sangat buruk.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan menjadi bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu juga, hasil dari penelitian dapat memberikan manfaat bagi pembaca khususnya untuk meningkatkan pengetahuan motivasi berolahraga terhadap kebugarannya.

5.3 Rekomendasi

Hasil dari penelitian ini diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan menggunakan *instrument* yang lebih baik serta subjek yang lebih lengkap, juga menambahkan variasi populasi agar lebih akurat. Serta menggunakan rujukan jurnal yang lebih bervariasi dan berkualitas.