

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang sudah di analisis secara umum dapat disimpulkan dengan rumusan masalah yang diajukan, simpulan penelitian ini sebagai berikut :

- 1) berdasarkan hasil uji hipotesis bahwa ada perbedaan tingkat aktivitas fisik pada tiap generasi. 36 orang generasi x, 32 orang generasi milenial, dan 37 orang generasi z masuk kategori tingkat aktivitas tinggi, 37 orang generasi x, 54 orang generasi milenial, dan 48 orang generasi z kategori tingkat aktivitas sedang, dan 27 orang generasi x, 14 orang generasi milenial, dan 15 orang generasi z kategori tingkat aktivitas rendah.
- 2) Berdasarkan domain aktivitas fisik pada generasi x, milenial, dan generasi z setelah di uji berbagai serangkaian dapat terdapat perbedaan aktivitas fisik berdasarkan aktivitas rekreasi dan aktivitas menetap. Hal ini disebabkan bahwa aktivitas fisik di tiap generasi pastinya berbeda-beda karena karakteristik tiap individu berbeda, perubahan zaman, dan perubahan gaya hidup.

5.2 Implikasi

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk digunakan sebagai kajian ilmiah dan teori, serta bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya pola aktivitas fisik, pola aktivitas fisik pada generasi x, milenial, dan generasi z di Kota Bandung. Dalam penelitian ini masih banyak yang perlu dikembangkan lebih lanjut.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi tiap orang di generasi x, milenial, dan generasi z lebih memperhatikan kesehatannya, karena sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dalam melakukan kegiatan seperti bekerja, sekolah, dan lain-lain.

2. Bagi tiap orang di generasi x, milenial, dan generasi z agar lebih memahami peran penting dalam melakukan aktivitas fisik dalam sehari untuk menjaga kondisi tubuh.
3. Untuk peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian selanjutnya, dan bisa menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel-variabel lain.

