

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

- 1) Latihan aerobik *jogging* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh latihan aerobik *jogging* secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa.
- 3) Latihan aerobik *jogging* cukup efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian Efektivitas latihan aerobik *jogging* terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak terutama mahasiswa. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi mahasiswa yang ingin menurunkan kecemasan. Mahasiswa bisa menggunakan program latihan dengan intervensi yang sama dengan penelitian ini. Selain itu penelitian ini bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan mengenai kecemasan dan latihan aerobik *jogging*.

5.3 Rekomendasi

Diharapkan bagi peneliti berikutnya agar dapat meneliti jauh lebih baik lagi dengan intervensi *treatment* dan sampel yang lebih banyak. Peneliti berikutnya harus bisa memikirkan kembali hal-hal yang mempengaruhi suasana hati sampel ketika menjalankan program untuk menurunkan tingkat kecemasan, seperti pemilihan tempat untuk keberlangsungan latihan agar tidak membuat sampel jenuh, hal ini didasarkan atas keterbatasan penelitian yang sudah dijelaskan diatas. Selain

itu penelitian selanjutnya mengenai kecemasan juga bisa dihubungkan dengan kesehatan secara fisiologis bersamaan dengan kualitas hidup.