

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan juga pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif penggunaan Aplikasi Mahasiswa Bugar terhadap peningkatan Partisipasi Berolahraga, Khususnya terjadi pada kelompok sampel yang diberi treatment berupa program aktivitas fisik. Pada hasil analisis data juga didapat perbedaan tingkat partisipasi aktivitas fisik pada akhir penelitian antara kelompok yang diberikan treatment dan kelompok yang menjadi control.

Penggunaan aplikasi untuk intervensi partisipasi aktivitas fisik di kalangan mahasiswa relatif efektif. Penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan tujuan penelitian ini, Temuan penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan peningkatan partisipasi aktivitas fisik juga menghasilkan hasil yang sejalan dengan menunjukkan adanya peningkatan motif partisipasi berolahraga yang dilakukan selama 8 minggu.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan Aplikasi Mahasiswa Bugar untuk intervensi partisipasi aktivitas fisik di kalangan mahasiswa relative efektif. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkatkan motif partisipasi aktivitas fisik sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui peningkatan partisipasi aktivitas fisik pada remaja berbasis aplikasi kebugaran
- 2) Partisipasi aktivitas fisik sangat penting, hal ini dapat berpengaruh positif untuk menghindari penyakit tidak menular khususnya bagi mahasiswa yang banyak melakukan aktivitas berat dan penggunaan gadget yang tergolong lama.

5.3 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terakit rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan

oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu gambaran mengenai tingkat partisipasi aktivitas fisik. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

- 1) Ikut ber Partisipasi aktif pada aktivitas fisik karena banyak manfaat baik untuk kesehatan fisik dan non fisik khususnya pada kalangan mahasiswa
- 2) Bagi Lembaga, agar mampu membantu dalam sarana dan prasarana serta memotivasi untuk berpartisipasi secara aktif pada aktivitas fisik
- 3) Bagi Penelitian selanjutnya diharapkan metode penelitian lebih ditingkatkan lagi gunakan program latihan aktivitas fisik yang lebih memudahkan dan dapat memotivasi agar peningkatan partisipasi berolahraga dapat semakin efektif baik pada tingkat anak anak hingga dewasa.