

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

- 1) Latihan aerobik jogging berpengaruh secara signifikan dalam penurunan tingkat stres pada mahasiswa.
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh latihan aerobik jogging dalam penurunan tingkat stres mahasiswa antara Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan aerobik jogging dalam penurunan tingkat stres mahasiswa, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang diharapkan dapat memberikan manfaat baik oleh semua pihak. Dalam penelitian ini masih banyak yang perlu untuk dikembangkan dengan populasi dan jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam mengenai latihan aerobik jogging, tingkat stres mahasiswa dengan bantuan dari berbagai pihak manapun

5.3 Rekomendasi

Bagi peneliti berikutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini lebih sempurna, dan juga dapat memberikan intervensi untuk menurunkan stres dengan latihan aerobik jenis yang lain. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar menambahkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres mahasiswa seperti lingkungan belajar, tugas kuliah yang menumpuk dan mahasiswa tingkat akhir.