

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat kita simpulkan bahwa motivasi aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan positif dengan level aktivitas fisik dan signifikan negatif dengan perilaku sedentari mahasiswa. Sedangkan Level pengetahuan tentang aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan level aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada mahasiswa. Dengan hasil temuan sebagai berikut:

- 1) Terdapat hubungan antara Motivasi aktivitas fisik dengan level aktivitas fisik ($p = 0.018 < 0.05$) dan perilaku sedentari ($p = 0.022 < 0.05$).
- 2) Tidak terdapat hubungan antara level pengetahuan aktivitas fisik dengan level aktivitas fisik ($p = 0.782 > 0.05$) dan perilaku sedentari ($p = 0.988 > 0.05$).

5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan terdapat hubungan antara motivasi aktivitas fisik dengan level aktivitas fisik dan perilaku sedentari, dan tidak ada hubungan antara level pengetahuan dengan level aktivitas fisik dan perilaku sedentari. Hal ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak sebagai bentuk dari implikasi penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi semua orang untuk mengetahui bahwa faktor motivasi aktivitas fisik dapat meningkatkan level aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentari.
- 2) Pengetahuan aktivitas fisik dijadikan faktor penunjang tambahan untuk dapat meningkatkan level aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentari.

5.3 Rekomendasi

Setelah menjabarkan implikasi penelitian, rekomendasi dari hasil penelitian akan disampaikan yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan motivasi aktivitas fisik dengan membaca referensi terkait manfaat aktivitas fisik. Dengan meningkatnya motivasi melakukan aktivitas fisik maka level aktivitas fisik akan meningkat yang berimbas pada peningkatan kesehatan. Selain itu membaca informasi tentang aktivitas fisik juga diperlukan karena faktor pengetahuan aktivitas fisik menjadi penunjang tambahan dalam meningkatkan level aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentari
- 2) Bagi lembaga diharapkan mampu membantu dalam penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung peningkatan aktivitas fisik dengan harapan dapat meningkatkan level aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentari mahasiswa.

Samani Bahri, 2022

ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN MOTIVASI AKTIVITAS FISIK DENGAN PHYSICAL ACTIVITY DAN SEDENTARY BEHAVIOR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah sampel penelitian dan tetap menggunakan pengukuran yang objektif untuk pengambilan data aktivitas fisik agar data yang dihasilkan akurat. Lakukan observasi tentang aktivitas fisik dihubungkan dengan variabel lain yang diperkirakan dapat mempengaruhi level aktivitas fisik