

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik rumahan menggunakan media video dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang khususnya terhadap mahasiswa.

5.2 IMPLIKASI

Setelah didapatkannya simpulan, penelitian ini memberikan implikasi yaitu data yang diperoleh peneliti dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, peneliti ini diharapkan bisa bermanfaat untuk seluruh masyarakat agar lebih mengetahui tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini masih diperlukannya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam kemudian dikembangkan dengan bantuan berbagai pihak lainnya.

5.3 REKOMENDASI

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani yang ditinjau dari latihan fisik. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut :

1. Bagi masyarakat diharapkan dapat melakukan latihan fisik meskipun di dalam rumah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam dirinya.
2. Bagi Lembaga, supaya dapat membantu dalam sarana dan prasarana serta memotivasi masyarakat untuk memiliki gaya hidup yang lebih aktif, salah satunya dengan berolahraga dan melakukan latihan fisik rumahan.

3. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya mempunyai jurnal yang lebih banyak dan bervariasi namun sesuai dengan apa yang akan diteliti.