BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDARI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini tidak terdapat perbedaan mental toughness berdasarkan level aktivitas fisik mahasiswa. disimpulkan bahwa berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada Universitas Pendidikan Indonesia dengan mental toughness tidak terdapat perbedaan.

5.2 Implikasi

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca bahwa melakukan aktivitas fisik bukanlah hal yang menyebabkan kelelahan namun dapat menjaga Kesehatan tubuh.
2. Dalam menjaga Kesehatan tidak hanya pada Kesehatan fisik namun juga keehatan mental agar keduannya seimbang

5.3 Rekomendasi

Penelitian ini bermaksud memberikan rekomendasi yang posistif diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan diantaranya :

1. Bagi mahasiswa, diharapkan penelitian ini mampu menjaga Kesehatan jasmani dan rohani
2. Bagi Lembaga, Prodi/ Departemen/ Fakultas agar dapat meningkatkan fasilitas olah raga yang ada di Lembaga
3. Bagi eneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan membandingkan penelitian ini dengan mengambil aktivitas lain yang dapat berpengaruh dengan Kesehatan mental.