

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa secara signifikan. Jika dibandingkan antara sebelum dan sesudah *treatment*, terdapat perbedaan pengaruh latihan senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres yaitu pada saat sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment*. Oleh karena itu, dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa senam aerobik *mix-impact* cukup efektif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh senam aerobik *mix-impact* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak terutama mahasiswa. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi mahasiswa yang ingin menurunkan stres. Mahasiswa bisa menjalankan program senam aerobik dengan intervensi yang sama dengan penelitian ini. Selain itu penelitian ini bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan mengenai stres dan latihan senam aerobik *mix-impact*.

5.3 Rekomendasi

Diharapkan bagi peneliti berikutnya agar dapat meneliti jauh lebih baik lagi dengan intervensi *treatment* dan sampel yang lebih banyak. Peneliti berikutnya harus bisa memperhatikan hal-hal yang dapat berpengaruh seperti pemilihan lagu atau musik yang sesuai untuk agar sampel bisa lebih bersemangat. Selain itu, peneliti juga harus bisa memilih tempat yang lebih menarik agar bisa membangun suasana yang jauh lebih menyenangkan, hal ini didasarkan atas keterbatasan penelitian yang sudah dijelaskan diatas.