

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan bahwa motivasi mahasiswa perempuan dan laki-laki di UPI dalam kegiatan olahraga ada dalam kategori baik, sedangkan motivasi mahasiswa perempuan dan laki-laki di UPI dalam aktivitas fisik ada dalam kategori cukup. Dengan demikian diantara motivasi mahasiswa dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang lebih unggul yaitu motivasi dalam kegiatan olahraga. Penulis juga menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan motivasi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki di UPI dalam kegiatan olahraga. Untuk motivasi dalam aktivitas fisik terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa perempuan dan laki-laki di UPI.

#### **5.2. Implikasi**

Berdasarkan simpulan diatas, maka implikasi dari penelitian ini adalah penting bagi mahasiswa meningkatkan motivasi berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik untuk menunjang kehidupan yang lebih baik bagi setiap individu. Selain itu diperlukan dukungan dan wadah bagi mahasiswa, khususnya perempuan dalam melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik dengan bebas untuk memperkecil bias gender. Mengenai *image* yang melekat secara umum mengenai ungkapan bahwa olahraga hanya boleh dilakukan untuk laki-laki saja atau pemilahan antara olahraga maskulin dan feminim perlu dihilangkan karena perempuan juga memiliki hak untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik dengan memilih olahraga maskulin atau feminim yang mereka minati. Dengan begitu perempuan memiliki kesempatan yang sama dengan laki-laki untuk dapat mengembangkan minat dan bakatnya dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik.

### **5.3. Rekomendasi**

Terkait hasil temuan dari penelitian ini penulis memberikan rekomendasi sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi mahasiswa perempuan dan laki-laki untuk terus meningkatkan motivasi dan kesadaran diri untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik agar tetap bugar dan sehat baik fisik maupun mental. Selain itu, dapat memanfaatkan sarana dan prasarana yang telah disediakan oleh Universitas untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik.
- 5.3.2 Bagi akademisi, praktisi olahraga dan pelatih olahraga direkomendasikan untuk tidak sepatutnya memilah antara olahraga maskulin dan feminim terhadap perempuan karena memungkinkan perempuan memiliki motivasi dalam melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang sama bahkan lebih tinggi daripada laki-laki apabila didukung dan diberikan wadah yang cukup.
- 5.3.3 Bagi pembaca, penulis mengharapkan adanya pemahaman bahwa perempuan bisa mendapatkan peluang yang sama dengan laki-laki untuk dapat melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik dengan bebas sesuai dengan minat dan bakatnya.