

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data dan juga pembahasan, maka sudah dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin rendah juga tingkat kecemasan yang dialami Siswa. Seluruh siswa yakni 127 orang memperoleh Aktivitas fisik dengan MET 4412.11 yang berarti aktivitas fisik pada siswa cukup tinggi. Dan dengan tingkat kecemasan dengan rata-rata 86.42 yang berarti sedang.

Dapat disimpulkan nilai aktivitas fisik Sig. atau *P-value* $0.004 < 0,05$ H_0 ditolak, dan H_1 diterima, maka dinyatakan terdapat hubungan. Dan nilai Tingkat kecemasan Sig. atau *P-value* $0.004 < 0,05$ H_0 ditolak, dan H_1 diterima, maka dinyatakan terdapat hubungan.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini adalah:

5.2.1 Implikasi

Data yang sudah diperoleh oleh peneliti bisa digunakan sebagai bahan evaluasi pada penelitian selanjutnya. Lebih dari itu juga, penelitian ini bisa bermanfaat bagi para pembaca khususnya para mahasiswa yang ingin mengetahui tentang aktivitas fisik, tingkat kecemasan. Pada penelitian ini masih diperlukannya penelitian yang lebih lanjut untuk dikembangkan dengan jumlah dan bentuk sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam lagi dengan bantuan dari banyak pihak.

5.2.2 Rekomendasi

Untuk penelitian yang lebih lanjut, sangat diharapkan agar bisa lebih meningkatkan atau mendalami kualitas dalam penelitian dengan instrument yang lebih

baik. Supaya penelitian ini dapat dikembangkan secara lebih mendalam lagi, disarankan menggunakan sampel dengan cangkupan yang lebih luas, dan diharapkan juga menggunakan rujukan jurnal yang lebih baik atau lebih bervariasi dengan kualitas yang lebih baik lagi sesuai dengan yang akan diteliti untuk kedepannya.

Demikian lah kesimpulan, implikasi, dan juga rekomendasi yang peneliti bisa sampaikan setelah melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada siswa SMAN 1 Padalarang. Semoga penelitian ini dapat sangat bermanfaat bagi orang lain khususnya mahasiswa tingkat akhir.