

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam Bab IV, maka peneliti memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara Olahraga rekreasi dan penurunan tingkat stres mahasiswa.
2. sumbangan Olahraga rekreasi untuk menanggulangi tingkat stres mahasiswa adalah pada tingkat sedang, dan untuk selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain selain olahraga rekreasi misalnya bermain.
3. Bentuk stres yang ingin ditanggulangi oleh mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2009 adalah stres emosional dengan hasil yang lebih dominan dibanding stres yang lain yaitu stres fisiologis, stres kognitif, stres perilaku sosial dan stres secara keseluruhan.
4. Jenis olahraga yang paling diminati dan sering dilakukan oleh mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2009 yang paling dominan dilakukan adalah olahraga rekreasi permainan dengan menggunakan bola.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2009, perlu meningkatkan aktivitas Olahraga rekreasi agar terhindar dari masalah stres, terutama stres dalam menghadapi perkuliahan. Karena ternyata menurut hasil analisis data Olahraga rekreasi memiliki Hubungan untuk menanggulangi stres.
2. Untuk lembaga FPOK UPI diharapkan lebih mengembangkan mata kuliah Psikologi Olahraga. Agar mahasiswa mengetahui lebih dalam bahwa Olahraga dapat menanggulangi masalah psikologis pada manusia. Contohnya dengan Olahraga rekreasi dapat menanggulangi stres pada mahasiswa.
3. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan Variabel dan sampel yang lebih banyak dan lebih luas, juga menggunakan Instrumen yang sudah teruji, dan Metode penelitian yang berbeda misalnya dengan melakukan metode penelitian Eksperimen mengenai Pengaruh Olahraga Rekreasi dalam menanggulangi stres Mahasiswa.