

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara bermain *video game* dengan tingkat kebugaran jasmani dengan uji korelasi produk moment menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar $0,035 < 0,05$. Kemudian nilai pearson korelation diatas menjunjukan nilai negatif $-0,207$ yang berarti hubungan antara vidio game dengan kebugaran jasmani berbalik atau semakin tinggi aktivitas bermain vidio game maka semakin rendah kebugaran jasmani mahasiswa kelas A Universitas Nahdlatul Ulama Bojonegoro program studi PJKR angkatan 2020.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada:

- 5.2.1 Untuk mahasiswa disarankan tetap melakukan latihan fisik yang lebih sehingga siswa tersebut dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
- 5.2.2 Mahasiswa yang memiliki tingkat kondisi fisik vo_{2max} yang Rendah diharapkan memperbanyak aktivitas fisik tambahan secara mandiri
- 5.2.3 Di harapkan pula untuk mahasiswa memiliki kesadaran diri untuk meningkatkan aktivitas fisik secara langsung setiap harinya dengan kesadaran diri, mengingat bahwa mahasiswa program studi PJKR lebih banyak kegiatan fisik.
- 5.2.4 Di harapkan pula dosen atau keluarga memiliki keinginan untuk memberikan dorongan dan motivasi agar mahasiswa aktif dalam berkegiatan fisik.