

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa FIKes Unsoed *non*-Penjas diperoleh hasil :

1. Tingkat konformitas pada teman sebaya sebagian besar berada dalam kategori sedang.
2. Tingkat motivasi berolahraga pada mahasiswa FIKes sebagian besar berada dalam kategori sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara konformitas pada teman sebaya dengan motivasi berolahraga, yang berarti semakin tinggi konformitas pada teman sebaya maka semakin tinggi pula motivasi berolahraga dan begitu juga sebaliknya.

### B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi mahasiswa untuk memilih teman yang positif dalam mengimplementasikan suatu tiruan perilaku agar selalu baik.
2. Bagi fakultas bisa mengagendakan kegiatan olahraga rutin kepada mahasiswanya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melanjutkan penelitian yang sesuai dengan variabel konformitas dan motivasi berolahraga, serta memperhatikan keterbatasan dalam penelitian ini agar penelitian selanjutnya lebih maksimal.