

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan dan Saran**

Hasil penelitian dari hubungan tingkat kebugaran dengan harga diri mengindikasikan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut, yang dapat diartikan dengan semakin tinggi tingkat kebugaran seseorang maka akan semakin tinggi juga tingkat harga dirinya. Walaupun hubungannya tidak kuat namun hasil ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik berperan penting dalam pembentukan persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri terutama pada calon anggota TNI.

#### Saran

##### 1. Bagi calon anggota TNI

Penulis merekomendasikan untuk para calon anggota TNI agar menjaga kebugaran bukan hanya supaya lulus tes tapi juga agar memiliki mental yang kuat serta percaya diri.

##### 2. Bagi pelatih BINLAT Tunas Excellent

Penulis menyarankan kepada pelatih sebaiknya tidak berfokus kepada melatih fisik saja, tetapi memperhatikan dari sisi psikologisnya seperti rasa percaya diri dan motivasi.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya yang akan menggunakan topik serupa, sebaiknya menambahkan jumlah responden dan wilayah penelitiannya di perluas. Ataupun bisa menambahkan faktor pendukung lainnya seperti motivasi, dukungan keluarga, faktor stres, agar hasilnya bisa lebih kuat untuk membuktikan kedua variabel tersebut.