

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran *mini soccer* dalam mendukung gaya hidup (*lifestyle*) kalangan pegawai kantoran di Kota Jambi, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Mini soccer memiliki kontribusi dalam mendukung gaya hidup (*lifesyle*) kalangan pegawai kantoran di Kota Jambi. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga menjadi wadah untuk membangun interaksi sosial, mempererat hubungan antarpegawai, dan juga sebagai media untuk menyalurkan hobi dalam format yang lebih fleksibel.

Sebagai bagian dari gaya hidup (*lifestyle*), *mini soccer* memberikan pengalaman yang menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi kesehatan. Dengan rutinitas kerja yang cenderung monoton dan tekanan yang tinggi, olahraga ini menjadi solusi untuk melepaskan stres dalam pekerjaan. Selain itu, keterlibatan dalam *mini soccer* mencerminkan tren gaya hidup sehat yang semakin diminati di kalangan profesional muda.

Dengan demikian, *mini soccer* bukan hanya sekadar aktivitas olahraga, tetapi juga bagian dari identitas sosial dan gaya hidup modern pegawai kantoran di Kota Jambi.

5.2 Implikasi Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa *mini soccer* memiliki kontribusi penting dalam mendukung gaya hidup bagi kalangan pegawai kantoran. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Individu: *Mini soccer* dapat terintegrasi dalam keseharian sebagai sarana untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan, kesehatan, dan hubungan sosial.
2. Bagi Perusahaan: Perusahaan dapat memfasilitasi kegiatan *mini soccer* sebagai bagian dari program kesejahteraan pegawai untuk meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini membuka peluang untuk mengeksplorasi lebih jauh mengenai peran olahraga lain atau dampaknya terhadap aspek kehidupan pegawai lainnya, seperti produktivitas kerja atau kepuasan hidup.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Untuk Pegawai Kantoran

Pegawai diharapkan dapat memanfaatkan aktivitas *mini soccer* sebagai bagian dari gaya hidup, baik untuk menjaga kesehatan maupun meningkatkan hubungan sosial dengan rekan kerja.

2. Untuk Penelitian Mendatang:

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji secara lebih spesifik dampak jangka panjang aktivitas *mini soccer* terhadap produktivitas kerja dan kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Selain itu, eksplorasi mengenai perbedaan motivasi berdasarkan usia, jenis kelamin, atau jabatan juga dapat menjadi area penelitian yang menarik.

5.4 Penutup

Mini soccer bukan sekedar olahraga, tetapi juga sebuah fenomena sosial yang mencerminkan gaya hidup modern. Dengan kontribusinya terhadap kesehatan fisik, mental, hubungan sosial, Hobi, dan fleksibilitas waktu, *mini soccer* telah menjadi bagian penting dalam mendukung gaya hidup kalangan pegawai kantoran di Kota Jambi. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis dan menjadi landasan bagi pengembangan program atau kebijakan yang mendukung keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi bagi pegawai kantoran.