

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

1.1 Simpulan

Aktivitas fisik bermain bagi anak usia sekolah dasar sangatlah penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan melakukan aktivitas bermain yang melibatkan aktivitas fisik, anak dapat meningkatkan kemampuan mototrik, kognitif, dan afektifnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata durasi anak usia 7-12 tahun di Kota Depok adalah 1,2 jam dan hanya 73 orang (17,4%) anak yang berada pada durasi bermain >2 jam. Dalam hal ini secara keseluruhan, tingkat aktif bermain anak usia 7-12 tahun di Kota Depok tergolong pada nilai F yang artinya jumlah anak yang terlibat aktif dalam aktivitas fisik bermain tidak lebih dari 20%. Dari 26 jenis permainan rakyat dan olahraga tradisional yang dimainkan oleh anak usia 7-12 tahun di Kota Depok, sepak bola, petak jongkok, dan bentengan merupakan aktivitas yang paling banyak dimainkan. Salah satu hal yang mempengaruhi aktivitas fisik bermain anak adalah gadget. Gadget merupakan perangkat elektronik yang tidak asing bagi anak dengan berbagai fitur dan aplikasi termasuk *video game*. Anak yang memiliki durasi melakukan aktivitas fisik bermain rendah, lebih memilih untuk bermain *video game* di gadget mereka dibandingkan dengan melakukan permainan rakyat atau olahraga tradisional. Anak yang lebih memilih untuk bermain *video game* di gadget mereka memiliki resiko terkena penyakit obesitas dibandingkan dengan anak yang terlibat dalam permainan rakyat dan olahraga tradisional. Hal tersebut disebabkan karena jika akan menghabiskan waktunya hanya untuk duduk atau tiduran bermain gadget, energi yang seharusnya digunakan untuk melakukan aktivitas akan tertimbun sebagai lemak. Selain itu, terlalu lama bermain gadget di rumah dapat menyebabkan anak menjadi pribadi yang antisosial karena tidak berinteraksi dengan teman-temannya. Oleh karena itu, orang tua harus berperan aktif membatasi anak bermain gadget dan memberi edukasi serta pengetahuan terkait pentingnya aktivitas fisik bagi tubuh manusia kepada anak.

1.2 Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi yang perlu dikemukakan bagi beberapa pihak, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi pembuat kebijakan, agar penelitian ini dijadikan acuan untuk lebih memperhatikan aktivitas fisik bermain anak.
2. Bagi guru PJOK, agar penelitian ini dijadikan acuan untuk memperkenalkan permainan rakyat dan olahraga tradisional kepada anak.
3. Bagi orang tua, agar penelitian ini dijadikan acuan untuk memperhatikan aktivitas yang dilakukan oleh anak selama waktu istirahat anak.

1.3 Rekomendasi

Melalui temuan dan pembahasan penelitian, peneliti memiliki beberapa rekomendasi yang dapat menjadi saran bagi beberapa pihak agar tingkat aktivitas fisik bermain anak mejadi lebih baik.

1. Bagi PORTINA Kota Depok agar memperkenalkan olahraga tradisional kepada siswa sekolah dasar di Kota Depok melalui perlombaan olahraga tradisional antarsekolah.
2. Bagi guru PJOK agar lebih aktif memperkenalkan permainan rakyat dan olahraga tradisional kepada siswa melalui pembelajaran PJOK di sekolah dan memberikan pemahaman pentingnya gaya hidup aktif sepanjang hidup.
3. Bagi orang tua agar memephatikan durasi anak bermain gadget dan mendorong anak untuk aktif melakukan aktivitas bermain yang melibatkan aktivitas fisik, serta menerapkan gaya hidup aktif kepada anak.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melibatkan lebih banyak sampel dalam penelitian yang akan dilakukan.