

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian terkait “Analisis *Sedentary Behavior* berdasarkan Gender dan Dukungan Orang Tua pada Siswa Sekolah Dasar di Daerah Perkotaan” dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat *sedentary behavior* antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Selain itu, hasil penelitian pada dukungan orang tua yang didapatkan yaitu tidak berkorelasi. Karena tidak ada hubungan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa “dukungan orang tua tidak berkorelasi dengan *sedentary behavior* pada siswa sekolah dasar di daerah perkotaan”.

Dalam penelitian yang telah dilakukan memiliki hasil bahwa *sedentary behavior* yang terjadi pada siswa sekolah dasar berada di dalam kategori yang tinggi. Anak usia sekolah cenderung melakukan aktivitas *sedentary* seperti bermain *handphone*, bermain komputer, menonton tv, dan lain sebagainya. Maka dari itu, dengan adanya dukungan orang tua dapat membantu anak dalam mengurangi aktivitas *sedentary behavior*. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan terhadap *sedentary behavior* pada anak sekolah dasar, sehingga dapat memberikan program yang diharapkan akan lebih baik kedepannya dan dapat meningkatkan aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka implikasi dalam penelitian ini yaitu anak siswa sekolah dasar yang melakukan *sedentary behavior* dengan waktu yang cukup lama akan berdampak buruk dalam kesehatannya. Anak-anak melakukan *sedentary behavior* tidak lebih dari 2 jam dalam menggunakan komputer dan lain sebagainya. Sehingga, peran orang tua sangat diperlukan agar orang tua perlu mengawasi dan membatasi anaknya dalam melakukan *sedentary behavior* dan memberikan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi perkembangan dan pertumbuhan anak.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang akan diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi siswa, siswa diharapkan untuk dapat lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik harian dan dapat lebih memahami serta menerapkan aktivitas fisik harian secara aktif dalam kehidupan sehari-hari
2. Bagi orang tua, orang tua diharapkan untuk memberi contoh, memberi pemahaman, dan mendampingi anak-anak mereka untuk hidup sehat dan aktif. Orang tua juga harus mengetahui dampak dari *sedentary behavior* dan mengarahkan anak dalam memilih aktivitas fisik.
3. Bagi sekolah, guru penjas diharapkan dapat memahami tentang *sedentary behavior* dan arti penting melakukan aktivitas fisik harian. Lalu, kegiatan pembelajaran ditunjukkan untuk menanamkan gaya hidup sehat dan aktif dalam beraktivitas fisik harian pada siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan. Penelitian selanjutnya dapat melakukan program aktivitas fisik pada anak untuk mengurangi *sedentary behavior*.