

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan maka diperoleh kesimpulan :

3. Pola hidup siswa obesitas kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Japara berada pada kategori sangat tidak baik. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa siswa obesitas masih melakukan pola hidup yang tidak sehat seperti kurang aktifitas fisik dan berolahraga, mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat, jarang konsumsi buah – buahan, dan kurang istirahat (kebiasaan begadang).
4. Kebugaran jasmani siswa obesitas di SMK Negeri 1 Japara sebanyak 24 orang berada pada kategori kurang sebesar 82%, dan 5 orang pada kategori kurang sekali sebesar 18%. Dari data tersebut diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa obesitas di SMK Negeri 1 Japara berada pada kateori kurang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktifitas fisik dan tidak adanya kebiasaan berolahraga yang teratur, sehingga mengakibatkan kualitas kebugaran siswa obesitas berada pada kategori kurang.

5.2 Implikasi

Adanya kesulitan yang dihadapi oleh siswa obesitas, menjadi tugas dan tanggung jawab guru, orang tua dan diri pribadi siswa. Hal ini diakibatkan kurangnya kesadaran dan informasi mengenai pola hidup sehat dan pentingnya untuk menjaga kebugaran jasmani terutama bagi siswa obesitas. Ini menjadi hal yang perlu diperhatikan, agar dapat mencegah serta mengurangi resiko peningkatan obesitas khususnya dilingkungan sekolah. Bukan hanya itu, tetapi untuk meningkatkan kesadaran pentingnya pola hidup sehat dan menjaga kebugaran jasmani yang baik kepada seluruh masyarakat di lingkungan sekolah.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas terdapat beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah dan guru

Diharapkan dengan hasil temuan dalam penelitian ini dapat menjadi referensi mengenai pentingnya pola hidup dan kebugaran jasmani siswa terutama pada siswa SMK.

2. Bagi orang tua siswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan orang tua dapat mengawasi dan mengajarkan serta saling mengingatkan dilingkungan keluarga agar selalu menerapkan pola hidup sehat dan rajin melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran jasmani sehingga tercapai jasmani yang sehat dan bugar.

3. Bagi siswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi pengingat bahwa pola hidup sangat berperan penting terhadap kesehatan dan kebugaran yang baik akan menjadi bekal penting untuk melanjutkan ke jenjang berikutnya terutama untuk siswa yang lulus dari SMK.

4. Bagi peneliti berikutnya

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan untuk penelitian selanjutnya serta dapat dikembangkan agar menjadi penelitian yang lebih baik.
- b. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan menambah variabel atau menambah rumusan masalah agar menjadi penelitian dan karya ilmiah yang lebih luas dan lebih baik lagi.