

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil yang diperoleh oleh peneliti yang telah diolah dari data yang didapat dari setiap sekolah, bahwa rata-rata tingkat sedentari pada siswa berada pada kategori tinggi dimana siswa menghabiskan waktu rata-rata 8 jam/hari dalam satu minggu, yang juga selaras dengan hasil rata-rata tingkat aktivitas fisik siswa yang berada dikategori cukup rendah dimana hasil tersebut bertolak belakang dengan gaya hidup aktif yang selalu memperhatikan gerak agar mendapatkan hidup yang lebih sehat dan aktif. Dari data yang sudah diolah juga diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara status sosial ekonomi dengan perilaku sedentari dan gaya hidup aktif. Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan status sosial ekonomi tidak berhubungan dengan perilaku sedentari, salah satunya tidak adanya perbedaan antara anak dari status sosial ekonomi tinggi maupun rendah pada tingkatan perilaku sedentari mereka, karena mereka sama-sama memainkan *video game*, menonton televisi, membaca buku, dan melakukan kegiatan lain yang kurang gerak dengan berlebihan. Pada gaya hidup aktif pun sama, ada hal yang menyebabkan status sosial ekonomi tidak berhubungan dengan gaya hidup aktif, baik pada anak yang status sosial tinggi ataupun rendah dapat lebih aktif ataupun dapat tidak aktif. Jadi, dapat disimpulkan bahwa status sosial ekonomi orang tua tidak bisa dijadikan salah satu patokan untuk melihat anak berada ditingkat sedentari atau gaya hidup aktif, karena kedua status tersebut sama-sama mempunyai peluang besar untuk dapat berada diperilaku sedentari ataupun gaya hidup aktif.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis merangkum implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi orang tua disarankan untuk lebih mengawasi untuk tidak terlalu sering dalam melakukan aktivitas yang tidak banyak menggunakan gerak, sebaiknya orang tua juga membatasi anak dalam aktivitas waktu layar yang berlebihan. Disarankan agar orang tua mengizinkan anaknya beraktivitas agar kebutuhan gerak pada anak juga terpenuhi.

2. Bagi pembuat kebijakan disarankan untuk mempromosikan lebih banyak mengenai gaya hidup aktif pada siswa, agar siswa termotivasi dalam melakukan aktivitas fisik dan banyak melakukan kegiatan bergerak baik di rumah maupun di luar rumah.
3. Bagi guru penjas memberikan wawasan kepada siswa bahwa pentingnya beraktivitas fisik untuk mengurangi perilaku sedentari dan peningkatan dalam gaya hidup aktif, dan diberi tahu mengenai bahaya dari perilaku sedentari yang mana berbahaya untuk kesehatan.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat rekomendasi yang perlu dikemukakan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi orang tua agar memberi sedikit kebebasan anak untuk melakukan aktivitas fisik dengan cara bermain di luar rumah dengan teman, melakukan berbagai macam olahraga dan kegiatan lainnya yang dapat membuat anak banyak bergerak agar tercipta gaya hidup aktif pada anak. Juga membatasi anak dalam melakukan aktivitas berbasis layar agar anak tidak terlalu banyak melakukan waktu duduk/perilaku sedentari.
2. Bagi guru pendidikan jasmani agar mempromosikan baiknya gaya hidup aktif dan bahayanya perilaku sedentari pada anak. Karena masih banyak anak yang bahkan saat melakukan olahraga dijam pelajarannya tidak banyak bergerak dengan aktif.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang menjadikan penelitian ini sebagai acuan, diharapkan agar dapat :
  - a. Melakukan penelitian dengan faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku sedentari dan gaya hidup aktif selain status sosial ekonomi orang tua, seperti pola asuh, lingkungan keluarga atau lingkungan teman sebaya dan banyak faktor lainnya sebagai pendukung.
  - b. Diharapkan untuk dapat melakukan penelitian dengan jangka waktu yang lebih lama dengan memperhatikan perharinya pada instrumen perilaku sedentari, agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.
  - c. Diharapkan untuk menggunakan sampel atau populasi yang lebih beragam dan lebih banyak.