

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di kabupaten Pangandaran khususnya berada di kec. Kalipucang, desa Putrapinggan dengan jumlah responden sebanyak 136 sampel. Dilakukan di 4 sekolah dasar yaitu SDN 1 Putrapinggan, SDN 2 Putrapinggan, SDN 3 Putrapinggan, dan SDN 4 Putrapinggan. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah tidak adanya hubungan transportasi aktif dengan kebugaran jasmani dan status gizi di Pangandaran. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu jarak tempuh peserta didik dari rumah ke sekolah menggunakan transportasi aktif, pemilihan mode transportasi aktif, aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik diluar kegiatan berangkat dan pulang sekolah menggunakan transportasi aktif, status ekonomi keluarga, faktor demografi lingkungan yang mendukung kegiatan transportasi aktif ke sekolah, pemilihan konsumsi makanan yang diterima oleh peserta didik, dan kebiasaan pola hidup di keluarga masing-masing peserta didik.

1.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa meningkatkan kebugaran jasmani dan status gizi peserta didik di Pangandaran. Transportasi aktif bukan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kebugaran jasmani dan status gizi pada siswa di Pangandaran, melainkan adanya keterlibatan faktor-faktor lain yang saling berhubungan satu sama lain. Dengan demikian, implikasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini memberikan suatu gambaran bahwasannya keberhasilan dari peningkatan kebugaran jasmani dan status gizi tidak disebabkan oleh faktor transportasi aktif tetapi beberapa faktor dari luar sangat berpengaruh yaitu aktivitas fisik diluar kegiatan berangkat dan pulang sekolah menggunakan transportasi aktif, status ekonomi yang berpengaruh terhadap pemilihan mode transportasi aktif, faktor demografi lingkungan yang memungkinkan anak untuk melakukan

transportasi aktif ke sekolah, dan kebiasaan pola hidup sehat dalam keluarga dapat menjadi faktor yang menyebabkan keberhasilan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan status gizi.

2. Dari penelitian ini memberikan deskripsi yang jelas bahwa penerapan hubungan transportasi aktif dengan kebugaran jasmani dan status gizi pada anak usia muda hasil yang didapat tidak signifikan disebabkan oleh dengan transportasi aktif tidak dapat mencegah siswa dalam kategori gizi normal hal ini dikarenakan oleh jarak antara rumah dan sekolah yang terlalu dekat hal ini disebabkan oleh adanya sistem *zonasi*. Selain itu sosial ekonomi juga mempengaruhi terhadap konsumsi makanan yang diterima oleh peserta didik dapat mempengaruhi pada tingkat status gizi peserta didik
3. Penelitian ini memberikan alternative untuk meingkatkan kebugaran jasmani dan status gizi peserta didik yaitu pemilihan mode transportasi aktif dengan menggunakan sepeda untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dibandingkan dengan berjalan kaki. Hal ini dikarenakan menggunakan sepeda dapat meningkatkan *cardio respiratory*. Akan tetapi perlu diperhatikan beberapa hal seperti yang dijelaskan oleh DeWeese & Ohri-Vachaspati (2015) Frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik merupakan komponen yang mempengaruhi pengeluaran energi.

1.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani, diharapkan dapat menjadi acuan dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik dalam pembelajaran penjas, dengan memberikan pembelajaran yang dapat berjalan maksimal dengan melibatkan seluruh peserta didik dapat aktif bergerak pada saat pembelajaran berlangsung sehingga dapat meningkatkan kinerja jantung yang akan menyebabkan kebugaran jasmani menjadi lebih baik

dan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang dapat memfasilitasi siswa untuk terlibat aktif dan memiliki kebugaran jasmani yang baik

2. Bagi dinas pendidikan dan sekolah perlu adanya kerja sama dengan mengadakan program untuk peningkatkan status gizi peserta didik dengan memberikan pelayanan seperti program memperbaiki status gizi siswa dengan merutinkan sarapan pagi, dan adanya kolaborasi dengan pihak puskesmas terdekat untuk meningkatkan kesehatan peserta didik.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai hubungan transportasi aktif dengan kebugaran jasmani dan status gizi di Pangandaran, diharapkan dapat memperluas jangkauan sampel penelitian, dan mendetailkan jenis-jenis transportasi aktif yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti hanya di lakukan di desa Putrapinggian yang terdiri dari 4 sekolah, yaitu SDN 1 Putrapinggian, SDN 2 Putrapinggian, SDN 3 Putrapinggian, dan SDN 4 Putrapinggian mengingat keterbatasan waktu peneliti.