

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dianalisis mengenai level aktivitas fisik berdasarkan gender pada siswa sekolah dasar di daerah perkotaan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik siswa laki-laki sekolah dasar di daerah perkotaan berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 26,994.
2. Aktivitas fisik siswa perempuan sekolah dasar di daerah perkotaan berada pada kategori sedang dengan rata-rata sebesar 25,079.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada aktivitas fisik siswa laki-laki dengan aktivitas fisik perempuan sekolah dasar di daerah perkotaan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil temuan yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka implikasi dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Menjadi evaluasi bagi dinas pendidikan dan pihak sekolah untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik melalui pemahaman *physical literacy* yang baik kepada siswa agar lebih termotivasi untuk meningkatkan aktivitas fisik.
2. Pihak terkait dapat memfasilitasi sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

5.3 Rekomendasi

Setelah implikasi yang sudah dipaparkan, selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti bermaksud untuk memberikan rekomendasi terhadap beberapa pihak terkait, sebagai berikut:

1. Bagi pemerintah, diharapkan dapat memberikan kebijakan serta fasilitas yang merata sebagai upaya mencegah terjadinya gaya hidup yang buruk karena adanya penurunan tingkat aktivitas fisik yang terjadi.

2. Bagi dinas pendidikan, diharapkan dapat melakukan sosialisasi terkait aktivitas fisik dan mengadakan festival gerak untuk anak sekolah dasar sebagai upaya pemahaman siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik.
3. Bagi sekolah, diharapkan dapat menyediakan berbagai macam ekstrakurikuler olahraga sebagai program untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.
4. Bagi guru PJOK, diharapkan dapat menyusun program pembelajaran yang berkualitas dan lebih menyenangkan.
5. Bagi siswa, diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik dengan mengikuti berbagai macam kegiatan yang dapat membuat tubuh menjadi bergerak.
6. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas dalam alokasi waktu yang lebih lama agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih mendalam.