

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian skripsi ini berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Screen Time terhadap Kualitas Tidur" dengan melibatkan sampel 255 siswa sekolah dasar di daerah perkotaan, Kecamatan Bojongloa Kaler, Kota Bandung. Hasil penelitian ini dianalisis melalui uji korelasi dan uji hipotesis dalam bab 4. Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik (X1) atau screen time (X2) dengan kualitas tidur (Y), baik secara individu maupun bersama-sama.

Kesimpulan ini menggambarkan bahwa di kalangan siswa sekolah dasar di daerah perkotaan, aktivitas fisik dan screen time tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur. Temuan ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti peran orang tua dalam mengatur aktivitas anak-anak. Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan waktu layar dalam mendukung kualitas tidur yang baik pada anak-anak.

5.2 Implikasi

Penelitian ini diharapkan akan memberikan hasil dan informasi yang berguna bagi para peneliti yang tertarik pada kesehatan dan pola tidur siswa di daerah perkotaan. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber data dan referensi untuk studi lebih lanjut tentang dampak aktivitas fisik dan screen time terhadap kualitas tidur siswa. Peneliti juga berpotensi dapat mempublikasikan hasil penelitian ini dalam jurnal ilmiah atau menghadirkan presentasi dalam konferensi-konferensi yang relevan.

1. Implikasi bagi Siswa:

Melalui penelitian ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kualitas tidur mereka. Penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran siswa akan perlunya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan waktu yang dihabiskan di depan layar.

Dengan demikian, siswa dapat mengambil langkah-langkah untuk memperbaiki pola hidup mereka demi kesehatan yang lebih baik.

2. Implikasi bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan:

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan berharga bagi guru-guru Penjas di sekolah. Mereka dapat menggunakan informasi yang diperoleh dari penelitian ini untuk merancang kegiatan-kegiatan olahraga yang lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Guru-guru Penjas dapat mengadaptasi temuan penelitian ini dalam program pembelajaran mereka untuk lebih mendukung kesehatan fisik dan kualitas tidur siswa, serta memberikan edukasi yang lebih baik tentang manfaat aktivitas fisik.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki dampak yang luas, tidak hanya terbatas pada peneliti, siswa, dan guru Penjas, tetapi juga pada bidang kesehatan dan pendidikan secara keseluruhan. Hasil penelitian ini dapat membuka jalan untuk perubahan perilaku yang lebih baik dalam hal aktivitas fisik, screen time, dan kualitas tidur di kalangan siswa di daerah perkotaan.

5.3 Rekomendasi

Dengan mengacu pada temuan dan analisis dalam penelitian ini, berikut adalah beberapa rekomendasi yang dapat diambil untuk meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara aktivitas fisik, screen time, dan kualitas tidur pada siswa sekolah dasar di daerah perkotaan:

1. Bagi peneliti, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan informasi yang berharga mengenai pengaruh aktivitas fisik dan waktu layar terhadap kualitas tidur siswa di daerah perkotaan. Hal ini dapat membuka peluang untuk lebih memahami dampak dari gaya hidup modern terhadap pola tidur siswa dan memberikan dasar untuk pengembangan intervensi yang tepat dan berguna.
2. Bagi siswa, melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai manfaat pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kualitas hidup mereka. Pengetahuan ini dapat

mendorong mereka untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik, baik di sekolah maupun di luar lingkungan pendidikan.

3. Bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi sumber pengetahuan yang berharga dalam menghadapi tantangan kurangnya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa, guru Penjas dapat merancang program-program olahraga yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga dapat meningkatkan tingkat partisipasi mereka dalam aktivitas fisik di sekolah.