

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin, indeks massa tubuh dan level aktivitas fisik siswa di salah satu sekolah dasar kawasan perkotaan di kota Bandung pada kategori sedang. (1) Berdasarkan jenis kelamin kebugaran jasmani di perkotaan siswa laki-laki dan perempuan setara mendapatkan kategori sedang dalam tingkat kebugaran jasmani. (2) Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada hasil distribusi frekuensi indeks massa tubuh, siswa di perkotaan sebagian besar masuk dalam kategori normal. Fakta bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori normal menunjukkan adanya potensi yang positif dalam kondisi kesehatan dan kebugaran fisik dikalangan siswa perkotaan. (3) Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan level aktivitas fisik pada hasil distribusi frekuensi level aktivitas fisik di perkotaan sebagian besar masuk dalam kategori cukup. Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa di perkotaan telah mencapai tingkat aktivitas fisik yang memadai, yang dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan dan kebugaran mereka. Meskipun mayoritas siswa berada dalam kategori cukup, perlu diingat bahwa upaya untuk meningkatkan kebugaran dan aktivitas fisik di antara siswa harus tetap menjadi perhatian utama. Pendidikan dan masyarakat perlu bekerja sama untuk terus mendorong dan memberikan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup aktif dan olahraga teratur.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka terdapat beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Implikasi Teori

Melibatkan penerapan konsep kebugaran jasmani dan hubungannya dengan jenis kelamin, indeks massa tubuh, dan level aktivitas fisik.

2. Implikasi Kebijakan

Kebijakan sekolah bisa disesuaikan untuk meningkatkan kebugaran siswa, termasuk peningkatan jam olahraga atau pengenalan program kesehatan siswa

sekolah dasar dan membantu meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan di tingkat masyarakat.

### 3. Implikasi Praktik

Penelitian ini bisa membantu sekolah dalam merancang program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berfokus pada kebutuhan individu.

### 4. Implikasi Isu dan Sosial Politik

Peningkatan kesadaran tentang pentingnya kesehatan fisik di kalangan siswa, orang tua, dan masyarakat. Isu-isu seperti kesenjangan dalam kebugaran jasmani antara jenis kelamin atau kelompok dengan indeks massa tubuh yang berbeda dapat diidentifikasi dan diatasi.

## 5.3 Rekomendasi

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

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi dinas pendidikan dalam optimalisasi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar untuk upaya peningkatan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik disekolah ketika pelaksanaan pembelajaran.
2. Bagi pihak sekolah, temuan penelitian ini dapat membantu khususnya guru atau pendidik dalam membuat program pendidikan jasmani yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa yang memanfaatkan informasi profil kebugaran jasmani siswa, diharapkan mampu menciptakan aktivitas fisik yang menarik dan sesuai dengan kemampuan siswa sehingga mendorong keterlibatan siswa yang aktif.
3. Bagi pemerintah khususnya kota Bandung dapat dijadikan landasan untuk membuat program intervensi kesehatan yang ditargetkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak di wilayah perkotaan, serta dapat memberikan wawasan kepada pemerintah dalam menerapkan kebijakan pendidikan jasmani di sekolah dasar.
4. Bagi masyarakat umum diharapkan lebih mampu mendukung partisipasi anak dalam berbagai aktivitas fisik yang bermanfaat dan mampu mengoptimalkan

atau memanfaatkan ruang terbuka yang ada, sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani anak dari usia dini.

5. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengambil faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kebugaran jasmani siswa seperti pola makan dan faktor genetik, serta membandingkan profil kebugaran jasmani siswa dipertkotaan dengan daerah pedesaan, disarankan juga lebih luas dalam mencantumkan populasi dan mencari hubungan dari ketiga variable tersebut.

#### **5.4 Kelemahan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan rasa bersungguh-sungguh dengan penuh tanggung jawab serta optimal, melalui tahapan-tahapan yang sistematis dan sesuai dengan prosedur penelitian, namun peneliti masih merasakan adanya keterbatasan dalam penelitian yang dilakukan. Berikut adalah uraian keterbatasan yang dapat di tuliskan, yaitu:

1. Sampel hanya salah satu sekolah dasar di kota bandung saja, untuk peneliti selanjutnya memperbanyak sampel di kota bandung.
2. Instrument ini menggunakan PAQ-C hanya memanfaatkan pertanyaan dalam instrument tersebut, disarankan peneliti selanjutnya menggunakan *accelerometer*.
3. Karena dalam penelitian ini hanya profil saja, disarankan peneliti selanjutnya meneliti hubungan dari ke tiga variabel tersebut.