

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan serta analisis data yang peneliti dapatkan pada penelitian terkait “Upaya Mengurangi Perilaku Sedentary Lifestyle Pada Siswa Kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang” dapat diambil kesimpulan pada data awal (*pretest*) siswa kelas 5 kategori tingkat perilaku *sedentary* siswa cenderung tinggi, sedangkan pada hasil data akhir (*posttest*) kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* aktivitas fisik berada pada kategori tingkat perilaku *sedentary* sedang hingga rendah, namun pada kelompok kontrol tingkat *sedentary* masih tetap berada pada kategori tinggi. Selain itu, adanya kemauan pada diri anak untuk melakukan *treatment* aktivitas fisik tersebut, dibantu oleh dukungan dari pihak sekolah serta orangtua.

Oleh karena itu, setelah dilakukan pengolahan data, diperoleh hasil tingkat perilaku *sedentary* pada kedua kelompok setelah diberikan aktivitas fisik yaitu adanya penurunan tingkat perilaku *sedentary*, hal ini menjadikan *treatment* aktivitas fisik berjalan dengan baik, sehingga dapat dikatakan *treatment* aktivitas fisik ini berhasil menjadi upaya mengurangi perilaku *sedentary* pada siswa kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang.

5.2 Implikasi

Implikasi pada penelitian ini yang perlu dikemukakan yaitu:

1. Bagi pembuat kebijakan, terutama pada ranah pendidikan agar penelitian ini dijadikan suatu acuan untuk lebih memperhatikan lagi terkait perilaku *sedentary* pada siswa di Sekolah Dasar.
2. Bagi guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar agar dapat merancang suatu *treatment* aktivitas fisik yang menarik dan menyenangkan agar anak mau melakukannya sehingga dapat mengurangi perilaku *sedentary*.
3. Siswa/siswi diharapkan dapat menerapkan *treatment* aktivitas fisik tersebut secara rutin dalam kegiatan sehari-hari.

5.3 Rekomendasi

Terkait hasil penelitian yang didapatkan, terdapat rekomendasi yang perlu dikemukakan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pemerintah agar membuat suatu kebijakan terkait rekomendasi pelaksanaan aktivitas fisik sehari-hari untuk anak, serta kebijakan dalam penggunaan *smartphone* atau komputer untuk anak, agar anak-anak tidak menyalahgunakan teknologi tersebut yang nantinya akan berdampak pada perilaku *sedentary*.
2. Bagi sekolah agar lebih memperhatikan lagi terkait prasarana lapangan olahraga untuk siswa, dimana lapangan olahraga yang luas menjadi tempat untuk anak dapat bergerak aktif, sehingga lapangan olahraga yang luas merupakan prasarana penting yang harus dimiliki oleh sekolah.
3. Guru pendidikan jasmani agar dapat memberikan pengertian dan penyuluhan kepada siswa terkait bahayanya *perilaku sedentary lifestyle* karena saat ini perilaku *sedentary* sangat banyak dialami oleh kalangan remaja. Selain itu, guru pendidikan jasmani juga harus kreatif dalam memodifikasi *treatment* aktivitas fisik menjadi lebih menyenangkan tanpa menghilangkan ketentuan durasi serta tingkat aktivitas fisiknya, sehingga siswa tidak bosan dan tertarik untuk menerapkannya pada aktivitas sehari-hari.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang menjadikan penelitian ini sebagai acuan, diharapkan agar dapat :
 - a. Diharapkan agar menambahkan variabel yang lebih menarik lagi.
 - b. Diharapkan untuk dapat melakukan penelitian terutama pada pemberian *treatment* ini dengan durasi yang lebih lama lagi agar penelitian mendapatkan suatu hasil yang optimal dan mendalam.
 - c. Diharapkan agar menggunakan sampel atau populasi yang lebih beragam atau lebih banyak.