

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneliti dan hasil pengolahan data yang sudah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil korelasi antara dukungan orang tua dan level aktivitas fisik adanya hubungan antara dukungan orang tua dan level aktivitas fisik dengan nilai korelasi 0,33 dan nilai tersebut termasuk kedalam kategori cukup sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan.
2. Hasil korelasi antara dukungan orang tua dan *sedentary behaviour* adanya hubungan antara dukungan orang tua dan *sedentary behaviour* dengan nilai korelasi 0,037 dan nilai tersebut termasuk kedalam kategori sangat rendah, akan tetapi hubungan tersebut tidak signifikan

5.2 Implikasi

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

1. Menjadi sebuah evaluasi bagi dinas pendidikan dan pihak sekolah untuk memberikan edukasi terhadap orang tua mengenai pengetahuan pemahaman tentang pentingnya level aktivitas fisik dan *sedentary behaviour* agar siswa dapat meningkatkan level aktivitas fisik
2. Pemberian fasilitas sarana dan prasarana untuk melakukan aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat menurunkan dampak dari perilaku *sedentary behaviour*
3. Pola asuh dan dukungan yang diberikan tidak hanya dengan aspek instrumental saja melainkan dengan memberikan contoh yang baik terhadap siswa sekolah dasar agar siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran untuk penelitian yang akan datang, agar dapat menyempurnakan kekurangan dari peneliti. Saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa diharapkan untuk dapat memahami dan lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik serta mengetahui pentingnya kesehatan agar dapat mengurangi resiko obesitas, oleh karena itu anak harus melakukan aktivitas fisik dalam setiap harinya.
2. Bagi orang tua, orang tua diharapkan untuk memberikan contoh yang baik dan memberikan pengawasan yang baik terhadap mereka, perubahan perilaku yang diberikan siswa akibat dampak dari *gatget* membuat anak sulit untuk melakukan aktivitas karna malas untuk bergerak, sehingga diharapkan orang tua memahami dampak dari perilaku *sedentary behaviour* dan mengarahkan anaknya untuk melakukan aktivitas fisik dan membatasi anak pada saat bermain *gatget*.
3. Bagi sekolah, guru penjas diharapkan dapat memahami tingkat aktivitas fisik dan *sedentary behaviour*, sehingga pada saat anak mengalami perilaku *sedentary behaviour* yang tinggi guru dapat mengarahkannya untuk menanamkan gaya hidup sehat dan aktif dalam beraktivitas fisik harian pada siswa, agar dapat mengurangi terkena resiko obesitas.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan penelitian selanjutnya, serta dapat melakukan program aktivitas fisik pada anak untuk mengurangi perilaku *sedentary behaviour* pada anak sekolah dasar di kawasan padat penduduk.