

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Dari hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa level aktivitas fisik siswa sekolah dasar di kawasan padat penduduk daerah Bojongloa Kaler rata-rata berada pada kategori “Sedang”. Level kesehatan mental siswa sekolah dasar di kawasan padat penduduk daerah Bojongloa kaler rata-rata berdada pada kategori “Tinggi”.

#### **5.2 Implikasi**

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi dan masukan untuk orang tua, guru, dan kepala sekolah terhadap arah pembinaan kepada siswa. Dari hasil penelitian ini, peneliti berharap pemerintah menyediakan berbagai lokasi yang bisa menarik minat masyarakat terutama anak-anak untuk beraktivitas fisik. Penelitian ini juga mengarah pada kampanye untuk bersama-sama untuk mempromosikan aktivitas fisik dan mengawasi perilaku *sedenter* pada anak.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka peneliti merekomendasikan beberapa hal, di antaranya:

1. Mempersiapkan rencana yang matang dalam pengambilan data di lapangan. Seperti tanggal pengambilan data, koordinasi dengan sekolah, dan Menyiapkan rencana cadangan jika target sampel tidak terpenuhi.
2. Memberikan arahan secara langsung dalam pengisian kuesioner dan mendampingi responden secara langsung harus dilakukan untuk menghindari jawaban yang tidak orisinal.
3. Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan angket tertutup, maka peneliti menyarankan dalam penelitian selanjutnya untuk

menggunakan menambahkan instrumen terbuka untuk menilai aktivitas fisik siswa.