

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dijelaskan secara detail pada pembahasan sebelumnya, maka dalam penelitian mengenai profil kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V, yang dilaksanakan di SDN Neglasari, Desa Cilame Kec. Kutawaringin, Kab. Bandung, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V SDN Neglasari berada dalam kategori “ Sedang ”. Kategori ini diartikan bahwa kebugaran jasmani siswa tidak begitu buruk, sehingga kebugaran anak pada saat melakukan aktivitas tidak mudah kelelahan.

5.2 Implikasi

Dari penelitian ini telah diperoleh hasil mengenai profil kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah dasar SDN Neglasari berada dalam kategori “ sedang ”. Karena pada saat di lingkungan sekolah meskipun tidak ada sarana dan prasarana untuk olahraga tetapi anak banyak beraktifitas dan bermain, di tambah lagi kondisi lingkungan sekolah jauh dari ramainya kendaraan jadi anak bisa bermain dengan bebas.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan memperoleh temuan-temuan serta hasil penelitian, maka dari itu peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada guru untuk lebih banyak memberikan motivasi anak untuk tetap beraktifitas di rumah yang melibatkan orangtuanya.
2. Diharapkan orang tua lebih mengawasi lagi, sehingga anak tidak banyak berdiam di rumah bermain gadget. Setiap harinya orang tua harus menyiapkan tugas untuk anak agar anak tidak banyak diam. Contohnya seperti berkebun bersama anak, memasak bersama anak, beres-beres rumah bersama anak. Sebisa mungkin anak harus diikuti sertakan.

3. Orang tua harus memberi waktu maksimal kepada anak pada saat anak menggunakan gadgetnya.
4. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian sejenis dengan menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan alasan lebih mendalam yang mendorong anak melakukan banyak aktivitas .
5. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan populasi yang beragam.
6. Untuk metode pengambilan sampel di penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode lain yang lebih variatif.