

BAB V

SIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan pada Bab IV, tentang hubungan tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin di SDN Pancasila, Peneliti mengambil kesimpulan, sebagai berikut :

1. Hasil dari tingkat *sedentary behavior*-Nya tinggi dengan persentase 83% pada laki laki – laki dan 96% pada perempuan dengan rata – rata perharinya melakukan *sedentary behavior* > 5 jam, yang artinya termasuk pada kategori tinggi.
2. Hasil dari kebugaran jasmani, bahwa kebugaran jasmani siswa SDN Pancasila berada pada kategori kurang dengan persentase 55% pada jenis kelamin laki – laki dan persentase 54% pada jenis kelamin perempuan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas V SD Pancasila. Dan terdapat hubungan negatif, yang artinya semakin tinggi tingkat *sedentary behavior*-Nya maka semakin kurang kebugaran jasmaninya.

5.2 IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis merangkum implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi orang tua disarankan untuk lebih mengawasi untuk tidak terlalu sering dalam melakukan aktivitas yang tidak banyak menggunakan gerak, sebaiknya orang tua juga membatasi anak dalam aktivitas waktu layar, seperti bermain gadget ataupun menonton televisi yang berlebihan yang memicu banyaknya waktu dihabiskan dengan duduk atau berbaring. Disarankan agar orang tua mengizinkan anaknya beraktivitas agar kebutuhan gerak pada anak juga terpenuhi sehingga kebugaran jasmani anak baik dan dapat meningkatkan kebugarannya.
2. Bagi pembuat kebijakan disarankan untuk mempromosikan lebih banyak mengenai bahayanya dari dampak perilaku tingkat *sedentary behavior*

terhadap kesehatan dan pentingnya kebugaran jasmani terhadap kesehatan, agar siswa termotivasi dalam melakukan aktivitas fisik dan banyak melakukan kegiatan bergerak baik di rumah maupun di luar rumah.

3. Bagi guru penjas memberikan wawasan kepada siswa bahwa pentingnya beraktivitas fisik untuk mengurangi tingkat *sedentary behavior* dan peningkatan dalam kebugaran jasmani, dan diberikan pemahaman mengenai bahaya dari perilaku tingkat *sedentary behavior* terhadap kesehatan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat rekomendasi yang perlu dikemukakan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi orang tua agar memberi sedikit kebebasan anak untuk melakukan aktivitas fisik dengan cara bermain di luar rumah dengan teman, melakukan berbagai macam olahraga dan kegiatan lainnya yang dapat membuat anak banyak bergerak. Orng tua juga harus bisa membatasi anak dalam melakukan aktivitas berbasis layar, seperti menonton televisi, dan bermain gadget, sehingga anak banyak melakukan aktivitas fisiknya, secara tidak langsung aktivitas duduk, dan berbaringnya berkurang.
2. Bagi guru pendidikan jasmani agar mempromosikan tentang bahanya dampak dari *sedentary behavior* terhadap kesehatan dan harus bisa menjelaskan sekaligus mengenalkan bahwa sangat pentingnya dari kebugaran jasmani itu. Karena masih banyak anak yang bahkan saat melakukan olahraga di jam pelajarannya tidak banyak bergerak dengan aktif.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang menjadikan penelitian ini sebagai acuan, diharapkan agar dapat :
 - a. Melakukan penelitian dengan faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi kebugaran jasmani selain tingkat *sedentary behavior*, seperti aktivitas fisik, social ekonomi atau dari gizi makanan dan banyak faktor lainnya sebagai pendukung.
 - b. Diharapkan untuk dapat melakukan penelitian dengan jangka waktu yang lebih lama dengan memperhatikan perharinya pada instrumen tingkat

sedentary behavior maupun instrument tes TKJI, agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.

- c. Diharapkan untuk menggunakan sampel atau populasi yang lebih beragam dan lebih banyak.