

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Hasil pengolahan dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas 3 SD Negeri Galihpawarti usia 9-10 tahun secara keseluruhan berada di kategori “Sedang” dengan persentase 71% pada kategori sedang. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis pada saat dilakukan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa di SDN Galihpawarti yang didominasi dengan tingkat kategori sedang tersebut disebabkan oleh terbatasnya sarana prasarana sekolah untuk kegiatan aktivitas fisik dan kecenderungan siswa yang lebih memilih menggunakan waktu luangnya untuk bersantai atau bermain *gadget*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas bahwa dalam hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah, penelitian ini menjadi solusi untuk mengetahui sejauh mana tingkat aktivitas fisik siswa kelas 3 SD Negeri Galihpawarti dan bisa menjadi acuan evaluasi untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, penelitian ini dapat menjadi bahan dasar evaluasi untuk mengetahui kualitas tingkat aktivitas fisik siswa kelas 3 SD Negeri Galihpawarti dengan membantu mendidik dan mendampingi agar dapat meningkatkan aktivitas fisik kemudian bisa menjadi acuan evaluasi mengajar bagi pendidik.
3. Bagi keluarga dan lingkungan, penelitian ini dapat menjadi wawasan tentang bagaimana tingkat aktivitas fisik siswa dan manfaat dari aktifitas fisik.
4. Bagi anak didik siswa kelas 3 SD Negeri Galihpawarti, penelitian ini dapat menjadi pengetahuan baru untuk bisa menjaga tingkat aktivitas fisik sehari-hari

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, ada beberapa rekomendasi yang harus dipaparkan oleh penulis, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan mampu menjaga kualitas aktivitas fisik siswa dengan berbagai kegiatan dan kebijakan yang dimiliki.

2. Bagi guru pendidikan jasmani, diharapkan dapat memahami makna dari pentingnya aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar melalui pelajaran penjas di sekolah dengan menanamkan gaya hidup sehat kepada siswa sejak dini.
3. Bagi keluarga dan lingkungan, orang tua merupakan faktor utama yang terlibat dalam mendidik, memberikan contoh dan mendampingi anak di segala kegiatan. Orang tua harus mempunyai peran dalam mengarahkan anak dalam melakukan aktivitas fisik untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi anak.
4. Bagi anak didik siswa kelas 3 SD Negeri Galihpawarti, siswa diharapkan lebih memahami akan kebutuhan aktivitas fisik sejak dini dengan lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik harian baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah

