

## **BAB V**

### **Kesimpulan, Saran dan Implikasi**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada siswa obesitas laki-laki di SMA 1 Bandung memiliki motivasi intrinsik berolahraga yang tergolong sedang. Hambatan utama meliputi rasa kurang percaya diri, ketidaknyamanan fisik, dan tekanan sosial terkait maskulinitas. Dukungan lingkungan diperlukan untuk meningkatkan motivasi mereka.
2. Padahal motivasi intrinsik siswa obesitas perempuan di SMA 1 Bandung lebih dominan di kategori "sedang" (53,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa mereka memiliki dorongan internal yang lebih stabil dibandingkan siswa laki-laki. Namun, hambatan sosial, seperti norma yang mengidealkan tubuh langsing dan stereotip aktivitas fisik tertentu untuk perempuan, dapat membatasi partisipasi mereka dalam olahraga.
3. Pada motivasi ekstrinsik siswa obesitas laki-laki di SMA 1 Bandung didominasi oleh kategori "sangat tinggi" (33,3%). Motivasi ini menunjukkan bahwa penghargaan eksternal, seperti pengakuan sosial, dorongan dari teman, atau dukungan keluarga, sangat berperan dalam mendorong mereka berolahraga.
4. Pada motivasi ekstrinsik siswa obesitas perempuan di SMA 1 Bandung tersebar merata pada kategori tinggi dan sedang. Dukungan eksternal, seperti dari teman dan keluarga, memengaruhi aktivitas fisik mereka, meski tidak sekuat pada siswa laki-laki. Namun, mereka lebih mengandalkan dorongan internal yang stabil dibandingkan penghargaan eksternal.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis deskriptif motivasi siswa obesitas dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMAN 1 Bandung, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya, yaitu pendalaman metode penelitian. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif dengan

wawancara mendalam untuk menggali lebih jauh faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi motivasi siswa obesitas dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, penelitian eksperimen Melakukan penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh program intervensi tertentu, seperti aktivitas fisik yang menyenangkan atau pendekatan psikologis, terhadap peningkatan motivasi siswa obesitas dalam pembelajaran, pengkajian factor pendukung dan penghambat Penelitian dapat difokuskan pada analisis faktor pendukung dan penghambat motivasi siswa obesitas, baik dari segi lingkungan sekolah, dukungan guru, maupun peran teman sebaya. Saran ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan penelitian lebih lanjut terkait motivasi siswa obesitas dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, sehingga hasil penelitian dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi dunia pendidikan.

### **5.3.Implikasi**

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi penting dalam upaya meningkatkan motivasi siswa obesitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA: pengembangan program pembelajaran inklusif guru pendidikan jasmani perlu merancang program yang inklusif dan mendukung kebutuhan siswa obesitas, dengan menekankan aktivitas fisik yang menyenangkan, non-kompetitif, dan sesuai kemampuan mereka untuk meningkatkan kenyamanan dan kepercayaan diri dan pendekatan berbasis motivasi mengintegrasikan strategi pembelajaran yang menekankan motivasi intrinsik, seperti membangun kesadaran akan manfaat kesehatan jangka panjang dan meningkatkan rasa pencapaian pribadi, dapat membantu mempertahankan keterlibatan siswa obesitas dalam aktivitas fisik. Dengan implikasi ini, penelitian diharapkan dapat menjadi landasan untuk merancang program pendidikan jasmani yang lebih inklusif dan efektif dalam meningkatkan motivasi siswa obesitas di sekolah.