

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan menunjukkan rata-rata hasil intensitas level aktivitas fisik peserta didik berada pada intensitas sedang. Penggunaan *screentime* rata-rata berada pada intensitas tinggi dengan aktivitas penggunaan yang paling sering digunakan adalah menghabiskan waktunya untuk bermain video *game*. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik rata-rata berada pada intensitas sedang.

Hasil analisis data diperoleh terdapat korelasi yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan derajat hubungan kuat serta arah hubungan positif. Kemudian terdapat korelasi yang signifikan antara *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan derajat hubungan kuat akan tetapi arah hubungannya negatif.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara level aktivitas fisik dan *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Aktivitas fisik sebagai penyeimbang antara *screentime* dengan kebugaran jasmani. Meningkatnya aktivitas fisik akan berdampak pada kegiatan *screentime* menjadi menurun sehingga kebugaran jasmani akan terjaga.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, implikasi pada penelitian ini dipaparkan sebagai berikut:

1) Implikasi bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pihak-pihak terkait khususnya bagi guru-guru di sekolah. Terkhusus bagi guru Penjas, mereka dapat menggunakan informasi pada penelitian ini untuk merancang kegiatan-kegiatan jasmani yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi peserta didik dalam beraktivitas fisik. Bagi guru lainnya dapat

mengadaptasi temuan pada penelitian ini dalam program pembelajaran mereka serta memberikan edukasi yang lebih baik mengenai manfaat aktivitas fisik dan dampak penggunaan *screentime* yang tidak terkontrol bagi kebugaran jasmani peserta didik.

2) Implikasi bagi Peserta Didik

Melalui penelitian ini, diharapkan peserta didik dapat lebih memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kebugaran jasmani mereka. Penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesadaran peserta didik akan perlunya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan waktu yang dihabiskan pada penggunaan *screentime*. Dengan begitu, peserta didik dapat mengambil langkah-langkah yang dapat memperbaiki gaya hidup mereka demi menjaga kebugaran yang lebih baik.

1.3 Rekomendasi

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi dari peneliti yang diharapkan dapat memberi manfaat untuk kedepannya. Rekomendasi yang dapat diajukan sebagai berikut:

1) Bagi Pihak Sekolah

Bagi para pendidik khususnya di bidang jasmani diharapkan mampu memberikan materi ajar yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Karena tidak jarang pada saat pembelajaran berlangsung masih terdapat siswa yang pasif ketika mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, pendidik harus lebih kreatif dalam memberikan materi agar siswa dapat berperan aktif pada saat mengikuti pembelajaran. Selain itu, perkenalkan atau tingkatkan program olahraga ekstrakurikuler seperti pada ekskul futsal, sepakbola, renang, atau kegiatan fisik lainnya di luar jam pelajaran. Kemudian bagi pembuat kebijakan di sekolah diharapkan mampu memberikan peraturan yang mengatur batasan penggunaan *screentime* peserta didik pada saat di sekolah seperti merevisi jadwal dan kegiatan untuk memasukkan lebih banyak aktivitas fisik yang lebih terjadwal.

2) Bagi Orang Tua

Diselenggarakan *workshop* atau seminar untuk orang tua tentang cara memantau dan mengelola penggunaan *screentime* anak serta cara mendorong anak agar melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak. Selain itu, pada permasalahan ini perlu adanya ketegasan dari masing-masing orang tua agar anak dapat mematuhi.