

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat aktivitas fisik siswa secara keseluruhan baik di *boarding school*, *full day school*, dan sekolah dasar reguler berada pada kategori sedang, dan tidak memiliki perbedaan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis merangkum implikasi dari hasil penelitian yaitu, secara akademik penelitian ini memperkaya wawasan tentang pola aktivitas fisik siswa berdasarkan model pendidikan, menjadi dasar penelitian lanjutan dibidang kesehatan dan pendidikan. Secara praktis dapat membantu sekolah mengevaluasi keseimbangan antara aktivitas fisik dan akademik, serta mendorong program dan fasilitas yang lebih mendukung kesehatan siswa. Peningkatan kesadaran orang tua dan masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik bagi tumbuh kembang anak, serta mendorong gaya hidup sehat sejak dini.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penulis merangkum rekomendasi kepada pihak terkait sebagai berikut:

1. Peran orang tua untuk mengawasi dan mendukung aktivitas fisik anak-anaknya, serta bisa mendorong anak untuk bermain diluar, mengikuti kegiatan olahraga dan memberikan contoh perilaku.
2. Peran guru Penjas untuk memastikan anak-anak mendapatkan aktivitas fisik yang cukup disekolah, serta dapat merancang program yang sesuai dengan kebutuhan fisik anak-anak, dan mendorong partisipasi aktif olahraga dan permainan.

3. Peran sekolah sebagai instansi juga menyediakan fasilitas dan waktu yang memadai untuk aktivitas fisik, menyediakan lapangan bermain, alat olahraga, dan mengatur jadwal Pendidikan jasmani yang cukup.
4. Peran pemerintah untuk bisa merancang kebijakan yang mendukung aktivitas fisik disekolah, berupa regulasi mengenai jumlah jam olahraga disekolah, Pembangunan fasilitas olahraga dan kampanye Kesehatan khususnya di Kabupaten Purwakarta