

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik yang dilaksanakan sebanyak empat kali dalam dua minggu memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif pada anak dengan ASD. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan skor pada *Trail Making Test* (TMT) A dan B setelah intervensi, yang menunjukkan perkembangan dalam aspek berpikir fleksibel, kemampuan berpindah fokus, dan kecepatan pemrosesan informasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan fungsi kognitif terjadi pada seluruh kategori tingkat keparahan, meskipun tingkat respons terhadap intervensi berbeda. Anak dengan autisme ringan menunjukkan peningkatan yang paling dominan, namun anak dengan autisme sedang dan berat juga mengalami perubahan positif, yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik tetap memberikan dampak kognitif meskipun dalam kondisi yang lebih kompleks.

Temuan ini memperkuat bukti bahwa aktivitas fisik berbasis permainan yang terstruktur dan disesuaikan dengan kemampuan anak dapat menjadi sarana yang efektif dalam menstimulasi fungsi eksekutif. Dengan hasil yang signifikan bahkan dalam intervensi jangka pendek, program aktivitas fisik ini dapat dijadikan pendekatan edukatif dan terapeutik yang terintegrasi dalam konteks pendidikan dan rehabilitasi anak ASD. Penelitian ini juga memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang lebih luas dan berkelanjutan guna mendukung perkembangan kognitif anak-anak dengan ASD secara menyeluruh, tanpa memandang tingkat keparahannya.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil simpulan diatas, hasil penelitian ini memiliki implikasi dari penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru, terapis, maupun orang tua bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan menyenangkan dapat digunakan sebagai strategi intervensi untuk

meningkatkan fungsi kognitif anak dengan ASD, khususnya dalam kemampuan berpikir fleksibel dan berpindah fokus.

2. Intervensi aktivitas fisik yang dilakukan dalam durasi singkat namun terprogram terbukti memberikan dampak positif, tidak hanya pada anak dengan autisme ringan, tetapi juga pada anak dengan autisme sedang dan berat. Hal ini dapat menjadi acuan dalam menyusun program pendidikan atau terapi fisik yang inklusif dan adaptif sesuai dengan tingkat keparahan autisme.
3. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kebijakan pendidikan inklusif dan rehabilitasi, dengan menekankan pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam kegiatan pembelajaran atau terapi sebagai bagian dari pengembangan fungsi eksekutif anak, terutama dalam meningkatkan fleksibilitas kognitif anak dengan kebutuhan khusus.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan hasil temuan-temuan dalam penelitian, terdapat beberapa hal yang penulis jadikan rekomendasi, sebagai berikut:

1. Penerapan kegiatan aktivitas fisik secara rutin dalam lingkungan pendidikan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan fungsi kognitif dan fungsi eksekutif mereka secara menyeluruh.
2. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk melihat efek jangka panjang dari aktivitas fisik terhadap berbagai aspek kognitif dan perilaku pada anak ASD.
3. Pengembangan modul intervensi fisik berbasis permainan yang menyenangkan dan interaktif, disesuaikan dengan usia perkembangan anak dan tingkat keparahan gejala ASD, agar anak-anak lebih termotivasi dan terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran kognitif melalui gerakan. Rekomendasi ini bertujuan untuk mendukung fungsi kognitif pada anak dengan ASD melalui aktivitas fisik, yang tidak hanya membantu perkembangan fungsi eksekutif, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran secara menyeluruh.