

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan literasi fisik, partisipasi, dan kebugaran jasmani. Secara lebih rinci:

1. Hubungan antara Literasi Fisik dan Partisipasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan literasi fisik seseorang, semakin tinggi pula tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan pentingnya literasi fisik sebagai dasar pengetahuan yang mendorong seseorang untuk aktif dalam kegiatan fisik.
2. Hubungan antara Literasi Fisik dan Kebugaran Jasmani menunjukkan bahwa peningkatan literasi fisik berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani. Meskipun hubungan ini tidak sekuat hubungan antara literasi fisik dan partisipasi, tetap ada pengaruh positif yang signifikan.
3. Hubungan antara Partisipasi dan Kebugaran Jasmani menunjukkan bahwa semakin sering seseorang berpartisipasi dalam aktivitas fisik, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini memperkuat pentingnya keterlibatan aktif dalam aktivitas fisik untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal.

5.2. Implikasi

Penelitian ini memiliki implikasi yang penting dalam konteks pendidikan jasmani, program kebugaran, dan intervensi terkait kesehatan masyarakat:

1. Pendidikan Literasi Fisik: Mengingat pentingnya literasi fisik dalam meningkatkan partisipasi dan kebugaran jasmani, maka pendidikan literasi fisik perlu mendapatkan perhatian lebih dalam kurikulum pendidikan, baik di sekolah maupun masyarakat umum. Peningkatan literasi fisik dapat membantu individu memahami pentingnya aktivitas fisik dan mendorong mereka untuk lebih aktif.

2. Program Partisipasi Aktivitas Fisik: Program yang mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, kebijakan yang mendukung fasilitas olahraga dan kegiatan fisik di berbagai kalangan masyarakat perlu diprioritaskan, terutama dalam rangka mengurangi masalah kesehatan terkait gaya hidup sedentari.
3. Kebugaran Jasmani sebagai Tujuan Utama: Peningkatan kebugaran jasmani dapat dicapai melalui pendekatan yang holistik, yang mencakup literasi fisik, peningkatan partisipasi, serta dukungan dari berbagai pihak, baik pemerintah, institusi pendidikan, maupun komunitas.

5.3. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa rekomendasi yang dapat diberikan adalah:

1. Meningkatkan Program Pendidikan Literasi Fisik
Diperlukan pengembangan program pendidikan yang menekankan pada literasi fisik di berbagai tingkatan pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Ini termasuk pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan teknik-teknik dasar olahraga yang benar
2. Mendorong Partisipasi dalam Aktivitas Fisik
Pemerintah dan lembaga pendidikan perlu mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan fisik dengan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan program-program yang menarik bagi berbagai kalangan, baik remaja maupun dewasa. Selain itu, penting untuk memberikan edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik yang berkelanjutan.
3. Penguatan Kebijakan Kesehatan Publik
Diperlukan kebijakan yang mendorong masyarakat untuk lebih sadar dan aktif dalam menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai program seperti gerakan hidup sehat dan olahraga bersama. Di samping itu, kebijakan yang mendukung aksesibilitas olahraga untuk semua lapisan masyarakat akan sangat berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

4. Penelitian Lanjutan Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara literasi fisik, partisipasi, dan kebugaran jasmani. Penelitian lanjutan juga dapat mencakup perbedaan pengaruh ini pada berbagai kelompok usia, gender, atau latar belakang sosial ekonomi.