

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, mengenai hubungan antara *screen time* dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C di daerah pedesaan, dapat disimpulkan bahwa *screen time* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Dari hasil uji korelasi yang menunjukkan bahwa hubungan antara *screen time* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, tidak terdapat bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol, sehingga dapat disimpulkan bahwa *screen time* tidak memiliki pengaruh nyata terhadap kebugaran jasmani siswa. Meskipun arah hubungan menunjukkan kecenderungan negatif. Temuan ini mengidentifikasi bahwa semakin tinggi *screen time*, kebugaran jasmani sedikit menurun maka pengaruh tersebut terlalu untuk dianggap signifikan. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *screen time* tidak selalu memengaruhi kebugaran jasmani, baik dalam kondisi tinggi maupun rendah. Hal ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor lain, seperti genetik, riwayat kesehatan, gaya hidup, dll. Selain itu, lingkungan pedesaan memberikan kondisi yang mendukung bagi aktifitas fisik anak, meskipun *screen time* cukup tinggi. Akses terhadap ruang terbuka dan kebiasaan keluarga yang mendorong anak untuk bermain diluar rumah.

Status ekonomi orang tua juga memengaruhi tingkat akses anak terhadap perangkat digital dan *screen time*. Anak-anak dari keluarga status ekonomi sangat rendah dan status ekonomi rendah cenderung memiliki *screen time* terbatas sehingga waktu mereka lebih banyak dihabiskan di luar ruangan. Sementara itu, anak-anak dari keluarga status ekonomi sedang dan tinggi cenderung memiliki akses yang lebih mudah terhadap perangkat digital dan internet sehingga cenderung memiliki *screen time* yang tinggi. Namun, dukungan keluarga melalui penyediaan fasilitas olahraga dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler mampu menjaga kebugaran jasmani anak.

Dengan demikian, meskipun *screen time* berpotensi memengaruhi aktivitas fisik, pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani tidak mutlak. Lingkungan, kebiasaan keluarga dan aktivitas sehari-hari memiliki peran penting dalam meminimalkan dampak negatif *screen time* terhadap kebugaran jasmani siswa di daerah pedesaan.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

- a. Bagi orangtua, untuk mengatur waktu *screen time* anak secara bijak sesuai usia dan kebutuhan, sehingga *screen time* tidak mengganggu aktifitas fisik. Memastikan anak akan tetap memiliki waktu bermain diluar rumah, melakukan aktivitas fisik dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun olahraga.
- b. Bagi sekolah, untuk mendorong siswa tetap aktif melalui kegiatan sekolah olah terstruktur, ekstrakurikuler, atau permainan diluar kelas. Selain itu mengintegrasikan aktivitas fisik dalam pembelajaran agar siswa tetap bergerak aktif meskipun *screen time* tinggi.
- c. Bagi peneliti lain, selanjutnya diharapkan mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi kebugaran jasmani seperti jenis aktivitas fisik, pola tidur, asupan nutrisi dan kebiasaan keluarga dalam menggunakan gawai.