

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini merangkum temuan penelitian, dengan mengacu pada analisis data dan pembahasan yang disajikan dalam bab-bab sebelumnya. Bab ini menggambarkan gambaran menyeluruh tentang hasil penelitian, dengan wawasan utama dan implikasi terhadap teori, praktik, dan penelitian dimasa yang akan datang. Bab ini mengakui keterbatasan yang melekat dalam desain dan metodologi penelitian. Bab ini diakhiri dengan serangkaian rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, yang menyarankan kemungkinan jalan untuk memperluas penyelidikan saat ini dan memperdalam pemahaman kita terhadap topik tersebut. Rekomendasi ini bertujuan untuk memandu upaya penelitian masa depan dan berkontribusi untuk kemajuan pengetahuan yang berkelanjutan.

5.1. Simpulan

Penggunaan gadget di kalangan siswa sekolah dasar terus meningkat seiring pesatnya perkembangan teknologi, menjadikan perangkat seperti smartphone dan tablet sebagai bagian dari keseharian mereka. Situasi ini menimbulkan kekhawatiran tersendiri, khususnya terhadap dampaknya pada aktivitas fisik dan minat siswa dalam berolahraga. Dalam konteks pendidikan jasmani, motivasi berolahraga sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Namun, jika penggunaan gadget tidak dibatasi, perhatian siswa cenderung teralihkan ke aktivitas pasif seperti bermain gim, menonton video, atau menjelajah media sosial, yang pada akhirnya dapat menurunkan semangat mereka dalam mengikuti kegiatan olahraga bahkan menjauh dari aktivitas fisik secara keseluruhan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dan motivasi olahraga siswa sekolah dasar. Pendekatan ini dipilih karena dapat menghasilkan data yang objektif dan terukur, sehingga memudahkan analisis hubungan antar variabel dengan alat ukur yang telah divalidasi. Metode

korelasional memungkinkan peneliti melihat keterkaitan antar variabel tanpa melakukan manipulasi, sehingga pola hubungan yang muncul dapat diamati secara alami. Dengan demikian, penggunaan pendekatan dan metode ini mendukung ketepatan hasil penelitian dalam menjawab tujuan yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara penggunaan *Gadget* dengan motivasi olahraga pada siswa sekolah dasar di wilayah kecamatan Tanjungsari. Analisis korelasi Pearson mengungkapkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *Gadget*, semakin rendah motivasi para siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

5.2. Saran

Tingginya penggunaan gadget bagi siswa yang mempengaruhi motivisasinya dalam melakukan aktifitas olahraga cukup tinggi. Oleh sebab itu, kolaborasi antara berbagai pihak sangatlah dibutuhkan. Peran dari orang tuas sangatlah di perlukan mengingat orang tua merupakan pendidikan pertama seorang anak sehingga, orang tuamenjadi control pertama bagi anakdalam melakukan interaksi dengan perangkat gadget dan mengarahkan kepada aktivitas pisik yang berpengaruh baik terhadap siswa. Selain itu, guru dan pihak sekolah harus melakukan penyuluhan terkait penggunaan gadget yang sehat, serta lebih memasukan kegiatan fisik dalam pembelajaran serta melakukan penyuluhan kepada orang tua terkait kontrol menggunakan gadget. Siswa diharapkan dapat menyadari penggunaan gadget secara bijak, dan menyadari pentingnya aktivitas pisik bagi Kesehatan.

Penelitian ini masih banyak kekuranganya, terutama dalam segi pemilihan sampel yang masih sedikit, sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat menmperluas populasi dan sample yang lebih luas lebih mengembangkan berbagai variable yang lebih luas, serta meneliti penggunaan gadget dengan aspek lainya.