

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

Bab V ini menguraikan dan mendiskusikan interpretasi dari hasil penelitian, Analisis dilakukan dengan mencoba mengaitkan atau membandingkan teori-teori relevan maupun hasil temuan riset sebelumnya. Selain itu, dalam bab ini pun dibahas arti serta implikasi temuan penelitian tersebut dalam konteks yang lebih luas. Adapun dalam bagian ini menilai pula kekuatan maupun keterbatasan dari penelitian yang dilakukan beserta saran-saran untuk penelitian selanjutnya di masa yang akan datang.

#### **5.1 Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Laki- Laki dan Perempuan Kelas Bawah dan Kelas Atas Sekolah Dasar Di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelas bawah, aktivitas jasmani siswa laki-laki didominasi kategori “cukup” (57,1%), diikuti “rendah” (19,0%), “tinggi” (14,3%), “sangat rendah” (4,8%), dan “sangat tinggi” (4,8%). Sementara itu, siswa perempuan kelas bawah sebagian besar berada pada kategori “cukup” (62,0%), diikuti “rendah” (19,0%), “tinggi” (9,5%), dan “sangat tinggi” (9,5%).

Pada kelas atas, siswa laki-laki terbanyak berada pada kategori “rendah” (44,4%), diikuti “tinggi” (38,9%) dan “cukup” (16,7%). Sedangkan siswa perempuan kelas atas sebagian besar berada pada kategori “cukup” (45,9%), disusul “rendah” (33,3%), “tinggi” (12,5%), dan “sangat tinggi” (8,3%).

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa berada dalam kategori “cukup aktif”, masih terdapat proporsi yang cukup besar pada kategori “rendah”. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arifin (2017), yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani anak sekolah dasar masih belum optimal karena adanya perbedaan minat dan peluang beraktivitas antara siswa laki-laki dan perempuan.

## **5.2 Tingkat Perilaku Sedenter Siswa Laki- Laki dan Perempuan Kelas Bawah dan Kelas Atas Sekolah Dasar Di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung**

Data penelitian menunjukkan bahwa perilaku sedenter siswa baik kelas bawah maupun kelas atas berada pada kategori “tinggi”. Pada kelas bawah, rata-rata durasi perilaku sedenter hari kerja mencapai 7–9 jam per hari, sedangkan pada akhir pekan meningkat menjadi 7–8 jam per hari. Pada kelas atas, hasil serupa juga terlihat, dengan durasi perilaku sedenter siswa laki-laki maupun perempuan konsisten berada pada kategori “tinggi” baik pada hari sekolah maupun hari libur.

Rata-rata keseluruhan perilaku sedenter siswa kelas III dan V di Kecamatan Selat Nasik adalah 7 jam 3 menit pada hari kerja dan meningkat menjadi 7 jam 40 menit pada akhir pekan.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian Hardy et al. (2007), yang menemukan bahwa anak usia sekolah cenderung menghabiskan lebih dari 7 jam per hari untuk aktivitas berbasis layar. Peningkatan pada akhir pekan juga konsisten dengan temuan Reydhinata & Hijrin (2022), bahwa hari libur sekolah meningkatkan kecenderungan perilaku sedentari akibat paparan media hiburan.

## **5.3 Tingkat Aktivitas Jasmani Dan Perilaku Sedenter Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas III dan V Keseluruhan Sekolah Dasar Di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung**

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 84 siswa, sebagian besar berada pada kategori aktivitas jasmani “cukup” (41,7%), diikuti “rendah” (31,0%), “tinggi” (23,8%), “sangat tinggi” (2,4%), dan “sangat rendah” (1,1%). Artinya, mayoritas siswa memiliki tingkat aktivitas jasmani sedang, namun sepertiga siswa justru berada pada kategori rendah.

Sementara itu, perilaku sedenter siswa tergolong tinggi dengan rata-rata harian 7–8 jam, melebihi rekomendasi WHO (2020), yang menyarankan anak-anak membatasi waktu sedentari maksimal 2 jam per hari di luar kegiatan belajar. Kondisi ini menggambarkan adanya ketidakseimbangan, di mana aktivitas jasmani yang cukup belum mampu mengimbangi tingginya perilaku sedenter siswa.

#### **5.4 Perbandingan tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa laki-laki dan perempuan kelas bawah dan kelas atas sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung**

Hasil penelitian memperlihatkan adanya perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan. Pada kelas bawah, aktivitas jasmani laki-laki dan perempuan relatif seimbang dengan dominasi kategori cukup, namun pada kelas atas laki-laki lebih banyak berada pada kategori rendah (44,4%) dibandingkan perempuan yang dominan pada kategori cukup (45,9%). Hal ini mengindikasikan adanya penurunan aktivitas fisik pada laki-laki seiring bertambahnya usia sekolah.

Sementara itu, perilaku sedenter relatif sama-sama tinggi pada kedua jenis kelamin dan tingkatan kelas, baik pada hari kerja maupun hari libur. Perempuan cenderung menunjukkan durasi sedentary yang lebih lama dibandingkan laki-laki, khususnya pada kelas bawah. Hal ini sesuai dengan penelitian Riddoch et al. (2004), yang menemukan bahwa anak perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dan cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sedenter dibandingkan anak laki-laki.