

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, kesimpulan penelitian adalah:

1. Terdapat dampak negatif antara penggunaan *Smartphone* dengan kebugaran jasmani.
2. Terdapat dampak negatif antara penggunaan *Smartphone* dengan *motor educability*.

B. Saran

Smartphone mungkin menjadi bagian penting bagi siswa. *Smartphone* selalu hadir di sekolah-sekolah dan penggunaan yang paling umum mereka seperti SMS, memperbarui sosial jaringan situs, dan *browsing* internet. Namun, dampak negatif dari penggunaan *Smartphone* yang berlebihan terhadap kebugaran jasmani dan *motor educability* layak untuk mendapatkan perhatian lebih lanjut mengingat pentingnya kebugaran jasmani dan *motor educability* bagi siswa sebagai penunjang untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari baik di rumah ataupun di sekolah.

Dengan berpedoman pada data-data yang diperoleh serta dalam rangka membantu peningkatan dan mengatasi hambatan-hambatan proses pendidikan jasmani. Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis merekomendasikan bagi sekolah untuk memberikan informasi serta penyuluhan kepada para siswa mengenai dampak negatif dari penggunaan *Smartphone* terhadap kebugaran jasmani dan *motor educability*. Bahkan mungkin sekolah bisa menerapkan peraturan mengenai pembatasan penggunaan *Smartphone* di sekolah serta menciptakan sarana yang menarik untuk siswa melakukan berbagai aktivitas fisik.

Selain bagi sekolah, penulis juga merekomendasikan bagi para orang tua untuk mengawasi anak dalam penggunaan *Smartphone*. Para orang tua dapat

mengatur jadwal penggunaan *Smartphone* anaknya, sehingga bahaya yang ditimbulkan dari penggunaan *Smartphone* yang berlebihan dapat diminimalisir.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini bisa dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian lanjutan.