

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Gaya Hidup Aktif siswa kelompok Urban dengan kriteria Sangat Baik 10%, Baik 25%, Cukup 50%, Kurang 15%, Buruk 0%, dengan rata-rata keseluruhan 59,35. Gaya Hidup Aktif siswa kelompok Rural dengan kriteria Sangat Baik 0%, Baik 20%, Cukup 45%, Kurang 15%, Sisanya Buruk 20%, dengan rata-rata keseluruhan 55,5
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara Gaya Hidup Aktif pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural. (nilai $t = 2,362$, $p = 0,023 < 0,05$).
3. Kebugaran jasmani urban pada tes sprint rata-rata nilai 8,11 masuk kedalam kriteria Kurang. Kebugaran jasmani urban melalui tes pull up rata-rata diperoleh nilai 6,2 masuk kedalam kriteria Kurang. Pada kelompok Rural kebugaran jasmani melalui tes sprint rata-rata diperoleh nilai 7,24 masuk kedalam kriteria Cukup. Kebugaran jasmani melalui tes pull up rata-rata diperoleh nilai 26,17 masuk kedalam kriteria Sedang.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara Kebugaran Jasmani pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural. (nilai $t = 7,206$, $p = 0,000 < 0,05$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan Gaya Hidup Aktif dengan Kebugaran Jasmani pada siswa Sekolah Dasar di daerah Urban dan Rural. (nilai $R = 0,306$, $p = 0,011 < 0,05$), (nilai $R = 0,553$, $p = 0,000 < 0,05$).

B. IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya peneliti mengajukan saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan:

1. Kepada siswa sekolah dasar untuk meningkatkan gaya hidup aktif seperti melakukan aktifitas fisik, baik itu merupakan permainan tradisional ataupun aktif dalam kegiatan olahraga. Mengurangi gaya hidup yang tidak terlepas dari gadget.
2. Kepada sekolah dasar untuk merancang lingkungan yang membuat siswa lebih aktif dan terhindar dari gaya hidup yang tidak aktif. Misalkan membatasi penggunaan gadget siswa dan guru disekolah.
3. Kebugaran jasmani merupakan motor yang penting bagi setiap orang termasuk siswa sekolah dasar. Berdasarkan penelitian ini kebugaran jasmani berhubungan dengan gaya hidup aktif. Oleh karena itu hal ini perlu diperhatikan oleh kita sebagai akademisi, tenaga pendidik, dan juga masyarakat luas untuk membudayakan gaya hidup aktif dari sejak usia dini.
4. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok sampel saja (Urban dan Rural), hal tersebut juga selanjutnya dapat ditambahkan dengan kelompok sampel lainnya, seperti sub urban atau bahkan anak di daerah yang sangat terpencil (daerah pedalaman).