

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Sesuai dengan pengolahan dan hasil analisis data serta pembahasan pada Bab IV, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) memberikan pengaruh terhadap penurunan obesitas siswa.
2. Aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) memberikan pengaruh terhadap peningkatan *self esteem* siswa.
3. Tidak terdapat hubungan antara penurunan obesitas dengan melakukan aktivitas fisik Aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) terhadap peningkatan *self esteem* siswa.
4. Aktivitas *High Intensity Intermitten Exercise* (HIIE) memberikan kontribusi yang lebih besar dalam penurunan obesitas dan peningkatan *self esteem*.

B. Implikasi

Bagi pihak sekolah, agar diharapkan sebagai perhatian demi meningkatkan kesehatan paripurna yang dipupuk sedini mungkin. Apabila berbenturan dengan alat, agar guru dapat memodifikasi dengan alat yang lain dengan metode yang sama. Kemudian bagi pemerintah agar adanya wadah untuk memperhatikan kesehatan khususnya anak usia dini, dan remaja yang obesitas agar dapat diberikan penyuluhan atau pembekalan terkait bahaya obesitas, cara menanggulangnya, agar lebih *concern* terkait permasalahan penelitian. Obesitas bagi sebagian orang dianggap masalah sepele namun sebenarnya akan berdampak pada kesehatan masa depan.

C. Rekomendasi

1. Orangtua, membiasakan melakukan aktivitas fisik ringan yang dilakukan dirumah, seperti melakukan pekerjaan rumah yang dapat dilakukan oleh siapapun, dimana hal ini merupakan awal yang perlu

dilakukan khususnya oleh seseorang yang memiliki berat badan *overweight* dan obesitas untuk membiasakan diri untuk tetap dinamis. Orangtua berperan sebagai pengendali, dan pemantau pola makan, pola istirahat, dan latihan atau olahraga anak dan /siswa, serta agar dapat dijadikan sebagai dorongan atau semangat untuk merubah hidup agar lebih aktif. Aktivitas fisik dan olahraga disesuaikan dengan kebutuhan, dan kemampuan diri, melakukan aktivitas olahraga dari ringan ke berat. latihan olahraga, yang bertujuan agar tubuh dapat beradaptasi.

2. Bagi pihak sekolah diharapkan, pada mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, guru agar lebih dapat memperhatikan, tegas, dan menekankan siswa untuk seluruhnya mengikuti kegiatan pembelajaran. Karena Mata Pelajaran Penjas yang hanya dilakukan satu minggu sekali, tidak akan dapat meningkatkan kebugaran siswa, terlebih lagi siswa yang obesitas atau *overweight*. Hal ini tentu bertujuan agar kebugaran siswa meningkat dan menekan angka obesitas yang akan bertambah setiap tahunnya.
3. Harapan untuk penelitian selanjutnya:
 - Pengambilan sampel yang lebih banyak lagi, dikarenakan kini, dalam satu sekolah tidak hanya sedikit anak dengan obesitas, dengan begitu tujuan untuk menekan angka obesitas yang terus meningkat, khususnya pada sekolah yang akan diambil sebagai populasi penelitian. Tujuannya adalah untuk mewujudkan remaja Indonesia lebih aktif, dinamis, sehat dan bugar.
 - Membedakan sampel perempuan dan laki-laki baik dalam segi penilaian dan penghitungan. Karena terdapat perbedaan pengaruh hormon sex pada perempuan (estrogen) dan laki-laki (testosteron) apabila sudah memasuki masa pubertas.
 - Menambahkan variabel kedalam tiga kelompok sebagai pembanding, yaitu kelompok latihan intensitas tinggi, sedang dan rendah. Hal ini bertujuan untuk memperkaya ilmu penelitian di Indonesia khususnya dalam hal penggunaan aktivitas latihan yang

selanjutnya dapat dijadikan sebagai alternatif olahraga untuk menurunkan obesitas.

- Siklus *Heart Rate* tiap individu tentu berbeda-beda, mulai dari awal akan melakukan latihan, saat peningkatan detik pertama (pada saat *sprint*, dan *recovery*) hingga akhir latihan. Maka, hal tersebut perlu adanya pantauan yang terus menerus dan teliti dalam setiap sesi latihan, dengan begitu akan terlihat *heart rate* setiap individu apakah sudah *overload* atau masih *crest load*.
- Mengkonversi beban dan kecepatan yang digunakan pada alat dan tanpa alat, hal ini dilakukan untuk melihat kesetaraan dalam kecepatan dan beban.
- Instrumen yang lebih canggih untuk lebih akurat dalam penghitungan Indeks Massa Tubuh.
- Menggunakan waktu yang lebih panjang dalam pelaksanaan penelitian, yang mana perlu adanya koordinasi lebih banyak dengan pihak sekolah terkait jadwal sekolah dan jadwal penelitian. Apabila dilaksanakan dengan waktu yang panjang, tentu akan lebih dapat memberikan hasil yang lebih baik lagi, dan bisa dijadikan sebagai latihan agar tetap bergerak sehingga menjadikan kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik.
- Apabila memungkinkan akan lebih baik apabila dilakukan dengan penelitian dengan pantauan yang lebih ketat.