

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. KESIMPULAN

Dari analisis data yang dilakukan, Intensitas Aktifitas Fisik dan *Sitting time* Pada Pelajar SMA di SMAN 3 Ciamis Berdasarkan Metode *ActivPAL dan IPAQ*, maka dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Terdapat Perbedaan Intensitas Aktifitas Fisik Pada Pelajar SMA Berdasarkan Metode *ActivPAL dan IPAQ*,
- 2) Terdapat Perbedaan *Sitting Time* Pada Pelajar SMA Berdasarkan Metode *ActivPAL dan IPAQ*.

5.2. IMPLIKASI

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya kepada Dinas Pendidikan maupun orangtua dalam memberikan aktivitas fisik dan perilaku menetap kepada anak-anaknya, sehingga dapat mengurangi angka resiko kematian dini karena aktivitas fisik yang rendah dan perilaku menetap yang relatif tinggi.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengukur aktivitas fisik dan perilaku menetap pada seluruh pelajar baik Sekolah Dasar sampai Menengah Atas secara objektif.
- 3) Penelitian ini juga diharapkan untuk menjadi salah satu alasan untuk adanya pengawasan bagi seluruh Dinas Pendidikan, sehingga dapat mengetahui lebih banyak tentang rekomendasi pemberian aktifitas fisik dan perilaku menetap.

5.3. REKOMENDASI

- 1) Pada penelitian selanjutnya, untuk mendapatkan data yang akurat dalam menghitung Aktivitas fisik dan *sitting time* menggunakan *ActivPAL*.
- 2) Pada penelitian selanjutnya, diharapkan untuk dapat mengambil ukuran sampel yang lebih banyak untuk memperkuat generalisasi hasil penelitian.

- 3) Pada penelitian selanjutnya, Perlu pengujian cobaan ulang IPAQ karena bias IPAQ masih tinggi.
- 4) Menggunakan variasi variable yang lebih banyak seperti, banyak langkah, tingkat percaya diri, dan gender.
- 5) Diharapkan pula kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji tentang level Aktifitas Fisik pada pelajar.
- 6) Sebaiknya untuk penelitian lebih lanjut, agar mencari referensi yang lebih banyak dan terbaru.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul Perbandingan *sitting time* dan intensitas aktifitas fisik pada pelajar SMA berdasarkan *AccelerometerPAL4* dan IPAQ, yang dapat dipaparkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya untuk para tenaga pendidik (guru) dan para orangtua.

