

## 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.

