

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh oleh peneliti, dari 40 sampel siswa SMP IT Al Madani Prima Ciparay bahwa status gaya hidup aktif siswa di masa adaptasi kebiasaan baru ini berada dalam kategori 3 dengan norma sedang.

1.2 Implikasi

1. Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu diharapkan setiap siswa meningkatkan gaya hidup aktif seperti melakukan aktivitas fisik, baik itu merupakan permainan tradisional ataupun aktif dalam kegiatan olahraga. Mengurangi gaya hidup yang tidak terlepas dari gadget.
2. Kepada SMP 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. Berdasarkan penelitian ini di masa adaptasi kabiasaan baru ini sangat di butuhkan bergaya hidup aktif. Oleh karena itu hal ini perlu diperhatikan oleh kita sebagai akademisi, tenaga pendidik, dan juga masyarakat luas untuk berbudaya gaya hidup aktif.

1.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, beberapa saran/rekomendasi peneliti kemukakan, yaitu sebagai berikut : Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki beberapa kelemahan yaitu salah satunya memiliki sampel yang masih terhitung sedikit sehingga memberi gambaran saja pada peneliti namun penelitian ini juga memberikan gambaran akan gaya hidup aktif oleh karena itu penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya mengenai adaptasi kebiasaan baru. Saran yang diajukan adalah:

1. Bagi peneliti, selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

2. Bagi Siswa SMP IT Al Madani Prima Ciparay agar tetap menjaga gaya hidup aktif melalui kegiatan-kegiatan aktivitas olahraga maupun aktivitas kesehariannya.
3. Bagi Guru, harus tetap meningkatkan keyakinan siswa agar selalu bebudaya hidup aktif dalam kesehariannya.