

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, dan REKOMENDASI**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan temuan dan pembahasan, bahwa aktivitas fisik berdasarkan *Average Step Count per Day* dan MVPA terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa belajar di sekolah dan siswa belajar di rumah pada era pandemi *Covid-19*. Sedangkan berdasarkan *Average METs per Hour* tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Namun kelompok siswa SMP belajar di sekolah lebih tinggi aktivitas fisiknya daripada siswa SMP belajar di rumah. Dikarenakan pada siswa yang belajar di sekolah mempunyai program praktik pendidikan jasmani secara langsung dan siswa selalu berjalan untuk pergi ke sekolah. Sedangkan siswa belajar di rumah tidak mempunyai program praktik pendidikan jasmani.

#### **1.2 Implikasi**

- 1) Penelitian ini diharapkan menjadi gagasan bagi sekolah yang menerapkan siswa belajar di rumah untuk lebih mengadakan kegiatan pendidikan jasmani.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi solusi bagi orang tua untuk memberikan aktivitas fisik kepada siswa setelah mengetahui perbedaan aktivitas fisik pada era pandemi *Covid-19*.
- 3) Penelitian ini juga diharapkan sebagai referensi untuk pihak-pihak yang berkaitan dalam pengembangan kesehatan. Karena

#### **1.3 Rekomendasi**

- 1) Pada penelitian selanjutnya diharapkan mengambil sampel perempuan.
- 2) Jumlah alat yang digunakan harus memadai.
- 3) Waktu dalam pengambilan data untuk sampel di sekolah harus diperhatikan, jangan sampai berdekatan dengan waktu libur semester.
- 4) Membandingkan aktivitas fisik siswa SMP *weekday* dan *weekend*.
- 5) Jumlah sampel bisa lebih banyak.
- 6) Peneliti harus selalu monitoring setiap saat, karena terkadang sampel lupa untuk memasang alat *actigraph*.
- 7) Peneliti harus mempersiapkan data aktivitas fisik apa yang akan diambil.