

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan tes aktivitas fisik siswa kelas yang telah dilakukan di kelas VII C di SMP Bakti Nusantara 666. Maka dapat ditarik kesimpulan yaitu untuk gambaran aktivitas fisik dalam suasana belajar di rumah karena ancaman covid-19 sebagian besar melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang dan tidak ada yang melakukan aktivitas yang tinggi ataupun sangat tinggi.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa kondisi aktivitas fisik siswa siswi kelas VII B SMP Bakti Nusantara 666 sebagian besar adalah sedang. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya. Dan peneliti dapat memberikan beberapa implikasi diantaranya:

##### **5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Institusi pendidikan (sekolah) diharapkan guru dan pihak sekolah memberikan pengertian dan pengarahan aktivitas fisik di masa covid-19 agar siswa bergerak aktif secara tinggi sesuai protokol kesehatan dan jika siswa dapat bergerak aktif secara tinggi dapat memberikan manfaat yang banyak kepada diri siswa dan dapat menjaga kesehatan di masa covid-19.

##### **5.2.2 Bagi Peneliti Lain**

Di perlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor lain yang belum diteliti yang mungkin dapat berhubungan dengan aktifitas fisik pada anak sekolah di masa pandemi covid-19 covid-19. Peneliti mengharapkan peneliti lain yang meneliti tentang gambaran aktivitas fisik secara mendetail agar siswa memahami dan melaksanakan kebiasaan ini dengan baik.

### 5.3 Rekomendasi

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat aktivitas fisik kelas VII di SMP Bakti Nusantara 666 ada beberapa rekomendasi dapat disampaikan yaitu :

1. Secara Praktis

- a. Guru SMP Bakti Nusantara 6666

Untuk guru olahraga SMP Bakti Nusantara 666 agar tetap mengoptimalkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa di rumah. Kemudian diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak SMP Bakti Nusantara 666 berusaha memberikan informasi yang lebih tentang aktivitas fisik siswa di masa pandemi covid-19.

2. Secara Akademis

- a. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Sebagai bahan bacaan untuk menambahkan pengetahuan bagi mahasiswa di Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi mengenai gambaran aktivitas fisik siswa dalam suasana belajar di rumah karena ancaman covid-19.

- b. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bisa menambah referensi, informasi dan menjadi dasar dalam penelitian mengenai aktivitas fisik siswa.