

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan, bahwa aktivitas fisik berdasarkan MET (activity kcals) terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa SMA *Public School* dan siswa SMA *Boarding School* pada era pandemi *COVID-19*. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kegiatan aktivitas di lingkungan sekolah yang jauh berbeda, proses pembelajaran pada era pandemi *COVID-19* dimana siswa/pelajar yang bersekolah SMA *Boarding School* tetap melaksanakan kegiatan belajar mengajar seperti biasanya atau masih secara tatap muka tanpa ada sedikit kegiatan yang dikurangi, adapun siswa/pelajar yang bersekolah di SMA *Public School* melaksanakan kegiatan belajar mengajar di rumah masing-masing atau secara *daring/online* serta mengurangi beberapa kegiatan belajar mengajar. Paling membedakan ialah kegiatan aktivitas siswa SMA *Boarding School* yang menetap berasma hingga selalu dipenuhi program dan kegiatan aktivitas.

5.2 Implikasi

- 1) Penelitian ini diharapkan menjadi gagasan bagi sekolah, dan menjadi informasi serta masukan untuk mengadakan kegiatan pendidikan jasmani yang lebih kreatif dan inovatif bagi siswa/pelajar agar tetap beraktivitas fisik pada era pandemi *COVID-19*.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi solusi bagi guru dan orang tua untuk memberikan program aktivitas fisik kepada siswa setelah mengetahui perbedaan aktivitas fisik pada era pandemi *COVID-19*.
- 3) Penelitian ini juga diharapkan menjadi acuan dan referensi untuk pihak-pihak yang berkaitan dalam pengembangan kesehatan dan program pembelajaran pendidikan jasmani.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi pada penelitian ini adalah berupa saran yang membangun dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dari penelitian sebelum-sebelumnya, berikut rekomendasi-rekomendasi, diantaranya :

5.3.1 Universitas

- 1) FPOK UPI untuk mendukung penuh bagi mahasiswa yang melakukan penelitian dengan memberikan fasilitas yang baik dan memadai.
- 2) Program Studi Ilmu Keolahragaan, dosen dan mahasiswa bekerjasama supaya lebih aktif dalam kajian penelitian.
- 3) Penelitian selanjutnya supaya lebih spesifik dan komprehensif dalam penelitian.

5.3.2 Sekolah

- 1) Memberikan pembelajaran kegiatan belajar mengajar yang kreatif dan inovatif pada era pandemi *covid-19*.
- 2) Sekolah yang berada di lingkungan zona hijau agar tetap melaksanakan kegiatan belajar mengajar dengan melaksanakan protokol kesehatan.
- 3) Memberikan pembelajaran pendidikan jasmani berupa praktisi bukan teori agar tetap terjaga kesehatan siswa/pelajar dengan berkeaktifitas fisik pada era pandemi *covid-19*.

5.3.3 Penelitian Selanjutnya

- 1) Penelitian dengan jumlah sampel banyak.
- 2) Membandingkan aktivitas fisik antara *weekend* dan *weekday*.
- 3) Penelitian harus terpantau dan terkontrol agar terhindar dari kecatatan data penelitian.
- 4) Mempersiapkan data sampel dengan detail terlebih dahulu dan memastikannya.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul Aktivitas Fisik Siswa SMA pada Era Pandemi *Covid-19* yang dapat dipaparkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya dunia pendidikan.