

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan siswa SMP AL Falah Dago sebelum pandemi Covid-19 adalah jogging, olahraga tradisional, sepak bola, voli, badminton, basket, futsal, bela diri, latihan kekuatan, senam, sedangkan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 yaitu berjemur, berjalan, jogging, bersepeda, dan aktivitas fisik yang paling banyak adalah membantu orang tua. Adapun tingkat aktivitas fisik siswa sebelum pandemi yaitu berada dalam kategori sedang dan tingkat aktivitas fisik siswa selama pandemi yaitu berada dalam kategori rendah. Data ini menunjukkan bahwa siswa lebih banyak melakukan aktivitas fisik sebelum pandemi Covid-19 dibandingkan dengan selama pandemi Covid-19, Hal ini berdampak terhadap penurunan aktivitas fisik siswa dari kategori sedang menurun menjadi kategori rendah.

1.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan implikasi dan kontribusi terhadap dunia pendidikan dan keluarga. Hasil penelitian ini memiliki implikasi yaitu:

- 1) Guru menerapkan berbagai metode mengajar secara online guna meningkatkan mutu pembelajaran.
- 2) Guru menerapkan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan mandiri meskipun pembelajaran dilaksanakan secara daring.
- 3) Guru memberikan kebebasan kepada siswanya untuk merdeka dalam belajar, berkolaborasi dan berkarya.
- 4) Siswa melakukan aktivitas fisik dengan rutin.

1.3 Rekomendasi

Selama melaksanakan penelitian, peneliti mendapatkan temuan-temuan yang dapat dijadikan sebagai acuan dengan merekomendasikan:

- 1) Para siswa agar meningkatkan aktivitas fisik dengan melakukan aktivitas fisik ringan minimal 30 menit setiap hari.
- 2) Para siswa agar dapat mempertahankan imunitas di dalam tubuhnya dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang seperti vitamin, buah-buahan, sayur-sayuran dan bahan pangan hewani.
- 3) Promosi tentang aktivitas fisik yang dapat dilakukan di segala tempat dengan fasilitas terbatas melalui sosial media seperti YouTube dan Instagram ataupun ketika pembelajaran dalam jaringan dengan menggunakan aplikasi *Zoom*.
- 4) Pada penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan variabel yang lebih banyak seperti kebugaran jasmani, status ekonomi orang tua, kebiasaan orang tua dalam memberikan contoh tentang aktivitas fisik ataupun berdasarkan lingkungan sekitar.