

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Merujuk pada temuan dan pembahasan sebagaimana telah dipaparkan pada bab IV, dapat dijabarkan beberapa kesimpulan, implikasi dan rekomendasi sebagai berikut:

#### 5.1 Kesimpulan

Mengacu pada hasil analisis dan pembahasan, kesimpulan dari penelitian ini berdasarkan rumusan masalah dan hipotesis, temuan pertama bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* secara bersama-sama dengan mengontrol variabel gender diterima. Kedua model kurikulum baik *fitness education model* maupun Kurtilas terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan aktivitas fisik dan PSC. Jika dilihat dari perbedaan pengaruh, intervensi FEM memberikan pengaruh yang lebih tinggi daripada Kurtilas baik terhadap aktivitas fisik maupun PSC, tanpa melihat dari sisi gender. Jumlah energi yang dikeluarkan untuk aktivitas (MET) per hari siswa yang terlibat dalam intervensi FEM lebih tinggi daripada siswa pada kelompok kontrol Kurtilas. Demikian juga untuk variabel PSC, rata-rata level PSC siswa yang terlibat dalam intervensi FEM lebih tinggi daripada siswa pada kelompok kontrol Kurtilas.

Temuan kedua bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh gender terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* secara bersama-sama dengan mengontrol variabel model kurikulum diterima. Tanpa membedakan model kurikulum, gender memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan aktivitas fisik dan PSC. Dilihat dari sisi perbedaan pengaruh, aktivitas fisik dan PSC siswa laki-laki lebih tinggi daripada siswa perempuan. Hasil ini juga ditemukan pada kedua model kurikulum, di mana aktivitas fisik siswa laki-laki pada kelompok intervensi FEM maupun Kurtilas lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan pada kedua model.

Temuan ketiga dari hipotesis yang menyatakan ada pengaruh interaksi antara model kurikulum dengan gender terhadap aktivitas fisik diterima. Selain

dipengaruhi oleh model kurikulum, aktivitas fisik dan *physical self-concept* juga dipengaruhi oleh variabel gender. Intervensi FEM memberikan pengaruh yang lebih tinggi terhadap siswa laki-laki, sementara pada siswa perempuan tidak berbeda dengan model Kurtilas. Kondisi yang sama juga terjadi pada model Kurtilas yang lebih efektif pengaruhnya terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* pada siswa laki-laki daripada siswa perempuan. Artinya intervensi FEM memberikan dampak positif pada aktivitas fisik dan PSC laki-laki, tetapi tidak pada siswa perempuan.

Temuan keempat yang menyatakan ada perbedaan pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* pada siswa laki-laki juga diterima. Aktivitas fisik dan PSC pada siswa laki-laki yang diberikan intervensi FEM lebih tinggi daripada siswa laki-laki yang diberikan intervensi Kurtilas. Artinya bahwa intervensi FEM pada siswa laki-laki lebih efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan PSC daripada Kurtilas.

Temuan kelima dari pengujian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* pada siswa perempuan ditolak. Tidak ada perbedaan yang signifikan Aktivitas fisik dan PSC siswa perempuan yang diberikan intervensi FEM maupun Kurtilas. Artinya bahwa intervensi model FEM tidak efektif jika diberikan pada siswa perempuan dengan tujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan PSC. Adapun kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* secara bersama-sama dengan mengontrol variabel gender.
- 2) Aktivitas fisik siswa yang diberikan model kurikulum *fitness education model* lebih tinggi daripada yang diberikan kurtilas.
- 3) *Physical self-concept* siswa yang diberikan model kurikulum *fitness education model* lebih tinggi daripada yang diberikan kurtilas.
- 4) Ada pengaruh gender terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* secara bersama-sama dengan mengontrol variabel kurikulum.
- 5) Ada pengaruh interaksi antara model kurikulum dan gender secara bersama-sama terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept*.

- 6) Ada pengaruh interaksi antara model kurikulum dan gender terhadap aktivitas fisik.
- 7) Ada pengaruh interaksi antara model kurikulum dan gender terhadap *physical self-concept*.
- 8) Ada perbedaan pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* pada siswa laki-laki.
- 9) Aktivitas fisik siswa laki-laki yang diberikan model kurikulum *fitness education model* lebih tinggi daripada yang diberikan kurtilas.
- 10) *Physical self-concept* siswa laki-laki yang diberikan model kurikulum *fitness education model* lebih tinggi daripada yang diberikan kurtilas.
- 11) Tidak ada perbedaan pengaruh model kurikulum terhadap aktivitas fisik dan *physical self-concept* pada siswa perempuan.
- 12) Aktivitas fisik siswa perempuan yang diberikan model kurikulum *fitness education model* sama yang diberikan kurtilas.
- 13) *Physical self-concept* siswa perempuan yang diberikan model kurikulum *fitness education model* sama yang diberikan kurtilas.

## 5.2 Implikasi

Dari hasil analisis temuan dapat dikemukakan beberapa implikasi baik teoritis maupun praktis sebagai berikut:

### 5.2.1 Implikasi Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan konfirmasi awal bahwa model kurikulum FEM dan Kurtilas dapat digunakan secara bersama-sama pada siswa SMA untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan kebiasaan aktivitas fisik secara regular, serta meningkatkan PSC. Hasil ini sejalan dengan kajian konseptual dan bukti-bukti empirik hasil penelitian sebelumnya meskipun jika digunakan secara parsial, intervensi FEM lebih efektif dari kurtilas. Intergrasi filosofi dan nilai orientasi serta kerangka kerja (*conceptual framework*) FEM pada model Kurtilas memungkinkan untuk dilakukan, sehingga terjadi pengayaan terhadap kurikulum dengan tanpa merubah model kurikulum yang berlaku. Konsep ini telah dibuktikan pada beberapa bukti empirik penelitian.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan dukungan konfirmasi terhadap kerangka berfikir posisi teoretis penelitian yang diajukan bahwa aktivitas fisik dan PSC sebagai produk manifestasi perilaku gaya hidup sehat dan aktif yang dibangun melalui interaksi personal (motivasi, sikap, efikasi diri, *autonomy*, kompetensi dan regulasi diri) dengan lingkungan (sosiopsikologis dan sosiostruktural), dan tuntutan (tugas gerak dan kebutuhan kesehatan). Perubahan positif gaya hidup aktif mengindikasikan kuatnya hubungan dan interaksi antara aktivitas fisik dan PSC sebagai pengaruh dari intervensi model kurikulum. Indikasi ini juga mendukung terhadap hasil-hasil kajian sebelumnya.

### 5.2.2 Implikasi Praktis

Model kurikulum terbukti efektif meningkatkan aktivitas fisik dan level PSC untuk siswa SMA terutama siswa laki-laki baik secara bersama-sama maupun independen. Hasil analisis *pairwise comparison* membuktikan intervensi FEM lebih efektif daripada intervensi Kurtilas terhadap peningkatan aktivitas fisik dan PSC siswa SMA. Implikasi praktis dari temuan ini membuktikan bahwa intervensi FEM dapat diintegrasikan dengan model Kurtilas tanpa harus merubah konsep, atau menjadi alternatif strategi pengembangan promosi gaya hidup aktif dan meningkatkan konsep fisik siswa SMA.

Hasil analisis perbedaan berdasarkan gender menunjukkan kedua model intervensi (FEM dan Kurtilas) sama-sama kurang efektif. Oleh karena itu perlu kiranya memperhatikan pemilihan materi dan metode pembelajaran yang dapat mengakomodir minat dan kebutuhan baik siswa laki-laki maupun perempuan. Karakteristik unik siswa perempuan akan keterlibatannya pada aktivitas fisik sebagaimana telah ditemukan juga pada banyak penelitian, harus menjadi pertimbangan mendasar dalam menyusun strategi spesifik sesuai karakteristik tersebut.

Mengingat gaya hidup aktif sepanjang hayat merupakan *outcome* jangka panjang yang diharapkan dari pembelajaran PJOK, dan adanya interaksi kuat antara level aktivitas fisik dan PSC, maka perlu kiranya promosi aktivitas fisik regular dan PSC dalam menjadi bagian dari *outcome* pada penjas secara umum. Untuk meraih

*outcome* tersebut dapat melalui penyisipan pada materi atau penguatan aspek psikologis yang mengarah pada aktivitas fisik dan kesehatan.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan beberapa kesimpulan dan implikasi sebagaimana dijelaskan di atas, maka berikut ini disampaikan beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi masukan dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik dan gaya hidup aktif dengan tujuan menurunkan angka penyakit NCD. Berikut ini disampaikan beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada dinas pendidikan, LPTK dan peneliti selanjutnya. Beberapa rekomendasi tersebut adalah sebagai berikut:

#### **5.3.1. Pengembangan kebijakan**

Hasil penelitian ini memperkuat bukti-bukti yang ada terkait efektivitas intervensi berbasis sekolah dalam upaya promosi aktivitas fisik, gaya hidup aktif dan pengembangan aspek psikologis terkait dengan penampilan dan kemampuan fisik. Beranjak dari hal tersebut, penyusunan program intervensi promosi aktivitas fisik berbasis sekolah merupakan suatu urgensi yang harus segera ditindaklanjuti. Bukti-bukti empirik lainnya yang mengungkapkan tingginya perilaku sedentari dan rendahnya aktivitas fisik yang berakibat pada timbulnya berbagai penyakit tidak menular dan menyebabkan kematian juga menjadi dasar mengapa permasalahan ini perlu segera diambil solusinya.

#### **5.3.2. Implementasi praktis**

Hasil analisis secara umum menunjukkan efektivitas intervensi model kurikulum terhadap upaya peningkatan aktivitas fisik dan PSC, di mana kedua model akan lebih efektif jika dikombinasikan. Kombinasi kedua model intervensi kurikulum dapat menjadi alternatif pembelajaran untuk peningkatan aktivitas fisik dan PSC. Intervensi model FEM juga dapat menjadi alternatif untuk promosi peningkatan aktivitas fisik dan PSC yang dilakukan secara independent, karena terbukti lebih efektif daripada Kurtilas.

#### **5.3.3. Penelitian selanjutnya**

Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan berdasarkan beberapa kekosongan dari penelitian ini baik dari agar kajiannya lebih luas dan mendalam. Beberapa

rekomendasi berdasarkan hasil identifikasi yang dapat dijadikan peluang untuk peneliti lebih lanjut adalah sebagai berikut:

- (1) Studi demografi yang dikaji masih terbatas pada model kurikulum dan gender saja, oleh karena itu dapat diperluas kajiannya seperti latar belakang status sosial, letak geografis (pedesaan dan perkotaan), keterlibatan dalam ekstrakurikuler yang diduga dapat mempengaruhi perilaku gaya hidup aktif dan perilaku sedentary.
- (2) Data terkait intensitas level aktivitas fisik selama intervensi *fitness education* belum diukur dikarenakan adanya keterbatasan jumlah perangkat instrument yang digunakan dan kit pendukung lainnya, sehingga level intensitas jumlah aktivitas fisik *moderate to vigorous* yang memenuhi rekomendasi WHO pada saat intervensi belum teridentifikasi. Oleh karena itu kajian lebih lanjut terkait dengan identifikasi level intensitas aktivitas fisik pada saat intervensi berlangsung dapat dikaji lebih lanjut.
- (3) Analisis variabel PSC yang diukur pada penelitian ini yaitu pada rata-rata skor total dari semua dimensi. Studi lebih lanjut terhadap analisis setiap dimensi PSC diperlukan untuk melihat pada dimensi mana saja model kurikulum memberikan pengaruh dan pada dimensi mana tidak memberikan pengaruh.
- (4) Pengukuran aktivitas fisik dan PSC setelah intervensi hanya dilakukan satu kali dalam jangka waktu satu minggu, sehingga pemeliharaan aktivitas fisik hasil intervensi belum terukur. Studi lebih lanjut perlu dilakukan dengan pengukuran secara periodik setidaknya setiap bulan selama 6 – 8 bulan untuk melihat apakah hasil intervensi bersifat permanen atau temporer.