

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Maka penulis menyimpulkan bahwa level aktivitas fisik siswa SD dalam perspektif gender di kawasan padat penduduk di Kecamatan Astana Anyar Kota Bandung pada kategori cukup. Berdasarkan jenis kelamin, aktivitas fisik perempuan di kawasan padat penduduk masuk dalam kategori cukup, sedangkan aktivitas fisik pada laki-laki di kawasan padat penduduk masuk dalam kategori cukup, Maka dari itu siswa laki-laki dan perempuan setara mendapatkan kategori cukup. Sedangkan pada hasil distribusi frekuensi indeks massa tubuh siswa sekolah dasar di kawasan padat penduduk sebagian besar masuk dalam kategori normal karena indeks massa tubuhnya kurang dari yang rekomendasikan oleh kementerian Kesehatan.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi yang ditemukan yaitu level aktivitas fisik dalam perspektif gender pada kategori cukup. Hal ini mengindikasikan belum optimalnya promosi atau pemanfaatan sarana dan prasarana yang ada untuk meningkatkan aktivitas gerak karena kondisi siswa di kawasan padat penduduk yang terbatas ruang gerak dalam beraktivitas. Implikasi hasil kajian dalam penelitian ini dapat menjadi dasar kepada instansi bisa memfasilitasi dan memberikan informasi atau promosi agar paham pentingnya melakukan aktivitas fisik sehari-hari agar bisa memelihara tubuh tetap bugar.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka penulis mengemukakan rekomendasi sebagai berikut.

1. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi Dinas Pendidikan dalam optimalisasi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar untuk upaya peningkatan aktivitas fisik di sekolah ketika pelaksanaan pembelajaran.

2. Bagi pihak sekolah, khususnya guru/pendidik lebih memperhatikan sarana dan prasarana dan memberikan program program untuk promosi aktivitas fisik ketika waktu belajar pendidikan jasmani ketika daring.
3. Bagi pemerintah khususnya Kota Bandung memberikan program program untuk promosi aktivitas fisik bagi anak-anak di kawasan padat penduduk
4. Bagi masyarakat umum bisa mengoptimalkan atau memanfaatkan ruang terbuka yang ada.
5. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian diharapkan lebih luas dalam mencamtumkan populasi, variabel dan uji valid instrument terlebih dahulu karena setiap daerah atau geografis pada lingkungan sangat berbeda.