

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan teknologi digital terhadap tingkat aktivitas fisik siswa SMA Kota Bandung dan Kab Purwakarta dan ada perbedaan hubungan antara SMA Kota Bandung dan Kab Purwakarta. Terdapat perbedaan tingkat penggunaan teknologi digital dan tingkat aktivitas fisik dilihat dari gender dan sekolah.

5.2 Implikasi

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital berpengaruh pada tingkat aktivitas fisik siswa SMA. Sehingga akan menyebabkan masalah kesehatan dan penurunan kebugaran jasmani. Dengan demikian, aktivitas fisik penting untuk menunjang kesehatan juga kebugaran jasmani dalam beraktivitas sehari-hari. Penggunaan teknologi digital yang berlebihan akan berdampak negatif bagi kesehatan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi berikut :

1. Untuk para guru untuk memperhatikan dan memantau aktivitas fisik siswa selama di lingkungan sekolah dan luar sekolah melalui aplikasi dalam teknologi digital. Agar para siswa senantiasa melakukan aktifitas secara dinamis dan tidak pasif dalam beraktivitas.
2. Untuk siswa hendak melakukan aktivitas fisik yang bersifat meningkatkan kebugaran jasmani. Karena dengan kebugaran jasmani makan akan memengaruhi tingkat kefokus dan konsentrasi dalam belajar dikelas maupun di rumah.
3. Untuk peneliti selanjutnya, perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan teknologi digital terhadap aktivitas fisik dengan melibatkan lebih banyak populasi, sampel, dan pembagian gender. Pemahaman tentang teknologi yang digunakan lebih spesifik lagi teknologi digital yang akan diteliti serta mengaitkan dengan variabel lain.