BAB V
KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dijelaskan pada bab IV, maka penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap penurunan berat badan/obesitas siswa.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas kegiatan ekstrakurikuler non-olahraga terhadap tingkat penurunan berat badab/ obesitas siswa.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik ekstrakurikuler olahraga dan aktivitas fisik non-olahraga terhadap penurunan berat badan/ obesitas siswa.

B. Rekomendasi

Mengacu pada hasil analisis dan kesimpulan penelitian, maka penulis memberikan beberapa rekomendasi sbagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Berdasarkan temuan di lapangan bahwa masih banyak siswa yang cenderung hanya aktiv dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dengan berbagai keterbatasan aktivitas siswa sangat kurang, sehingga Pendidikan Jasmani tidak memberikan dampak positif terhadap gaya hidup remaja saat ini yang cenderung kurang gerak *(hypokinetic)*. Hal inilah yang memicu terjadinya kelebihan berat badan pada siswa dan cenderung obesitas. Dengan kondisi demikian maka kegiatan ekstra kurikuler olahraga maupun non-olahraga harus

diberi dukungan dan kesempatan yang luas untuk melaksanakan program kegiatannya, sehingga selain meningkatkan prestasi siswa juga medorong siswa agar selalu beraktivitas untuk mengurangi resiko obesitas.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Guru Pendidikan Jasmani memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup aktiv masa remaja, melalui pembinaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dengan program yang tepat akan menarik minat siswa untuk mengikutinya. Hal inilah yang diharapakan, sehingga siswa terhindar dari resiko kurang gerak yang berakibat pada obesitas. Bagi siswa yang mengalami obesitas, dengan keterlibatannya secara aktiv dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga maupun non-olahraga, resiko obesitas dapat dikurangi bahkan pada akhirnya cenderung akan memiliki berat badan ideal.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua hendaknya memberikan dukungan penuh bagi putra-putrinya mengikuti kegiatan ekstra kurikuler olahraga maupun non-olahraga. Kegiatan di sekolah yang melibatkan altivitas fisik pada dasarnya mampu mendorong siswa untuk melakukan gaya hidup aktiv. Hal inilah yang diharapkan sehingga bebagai penyakit akibat kemajuan teknologi dapat dihindari sejak dini.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini merupakan salahsatu bagian dari penelitian ilmiah mengenai resiko terjadinya obesitas pada remaja sebagi akibat kemajuan teknologi. Maka pemahaman pentingnya aktivitas fisik untuk menangulangi

resiko akibat kurang gerak *(hypokinetic)* sebagai penyebab obesitas sangat diperlukan. Dengan keterbatasan waktu dan personil peneliti, masih terdapat beberapa hal yang tidak dapat diungkapkan dalam penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya dengan berdasarkan hasil penelitian ini, dengan waktu dan personil yang cukup diharapakan mampu mengungkap secara lebih jelas dan terperinci jenis kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang berpengaruh terhadap penurunan kelebihan berat badan siswa yang mengalami obesitas.

Nunik Biakti Meini, 2012
Pengaruh Aktivitas Fisik Ekstra Kurikuler Olahraga Dan Non-Olahraga Terhadap Penurunan Obesitas Siswa
Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu