

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan karakteristik *screen time* tinggi di SDN 138 Gegerkalong Girang Kecamatan Sukasari Kota Bandung yang dilakukan pada siswa kelas V yaitu berada pada kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian ini, hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kualitas kehidupan individu, melihat dari bagaimana pentingnya mengurangi aktivitas *screen time* untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Peran pendidikan jasmani sangat signifikan dalam memperkuat pendidikan sebagai proses pembangunan manusia yang berkelanjutan sepanjang hidup. Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa melalui partisipasi aktif dalam berbagai pengalaman pembelajaran gerak, termasuk aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang terorganisir secara terencana dan berkelanjutan. Di samping itu peran orang tua tidak kalah penting dalam memberikan motivasi dan pemahaman kepada siswa untuk mengurangi tingkat aktivitas *screen time* di rumah, karena dengan terlibatnya orang tua dapat memberikan efek positif kepada siswa sehingga siswa lebih paham akan dampak negatif aktivitas *screen time* dengan durasi yang berlebih dan pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti menulis rangkuman dari hasil implikasi adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur bagi guru pendidikan jasmani di SDN 138 Gegerkalong Girang Kota Bandung sebagai bahan dasar evaluasi mengenai tingkat kebugaran jasmani dan tingkat aktivitas *screen time* siswa.
- 2) Aktivitas *screen time* yang dilakukan sesuai dengan pedoman dapat mengurangi aktivitas kurang gerak sehingga mendorong anak agar tetap aktif bergerak yang kemudian dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

- 3) Orang tua diharapkan mampu lebih memahami mengenai bahayanya aktivitas *screen time* jika dilakukan secara berlebih dan pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat memberi pemahaman dan pendampingan hingga memberikan batasan kepada anak dalam melakukan aktivitas *screen time* dengan mengarahkan anak untuk melakukan aktivitas gerak yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengemukakan rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Bagi pemerintah yang memiliki kekuasaan untuk membuat dan menerapkan hukum dan kebijakan wilayah tertentu diharapkan mampu membuat kebijakan-kebijakan dalam memfasilitasi dan mendukung pengurangan aktivitas *screen time* dan meningkatkan kebugaran jasmani tidak hanya peserta didik namun seluruh masyarakat.
- 2) Bagi lembaga atau sekolah sebagai wadah untuk memberikan pengarahan, bimbingan dan pelatihan bagi peserta didik agar dapat mengembangkan segala potensinya, diharapkan mampu membuat kebijakan-kebijakan dalam memfasilitasi dan mendukung pengurangan aktivitas *screen time* dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
- 3) Bagi guru penjas penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi mengenai aktivitas *screen time* dan kebugaran jasmani. Guru penjas diharapkan dapat meningkatkan strategi dalam merancang pembelajaran dengan menggunakan paradigma baru dalam penjas (*fun, busy, utuh, dan modifikasi*) agar terciptanya suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membuat anak merasa bosan, karena pada dasarnya anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik senang bermain. Seorang guru penjas juga diharapkan mampu melakukan pemahaman, pembimbingan dan pengarahan, melalui kebijakan-kebijakan yang dibuat ataupun dalam pembelajaran penjas, semua siswa di arahkan agar terlibat dalam aktivitas gerak dalam meningkatkan kebugaran jasmani di samping melakukan pembimbingan dan pemahaman mengenai pengurangan intensitas dalam melakukan aktivitas *screen time*.

- 4) Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian khususnya mengenai kebugaran jasmani dan *screen time* penulis menyarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan memperluas populasi, sampel dan variabel penelitian serta menggunakan instrumen-instrumen terbaru. Kemudian penulis juga menyarankan untuk melakukan penelitian bagaimana aktivitas yang tepat sebagai intervensi dalam mengurangi aktivitas *screen time* dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.