

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Gambaran Aktivitas Fisik Anak Kelas 5 SDN Limo 2 Kota Depok” ditemukan bahwa mayoritas siswa kelas 5 memiliki tingkat aktivitas fisik yang Sedang dan atau Rendah. Tingkat aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) yang berdasarkan pengalaman aktivitas fisik anak dalam 7 hari terakhir. Karakteristik pada penelitian ini berupa jenis kelamin, usia dan IMT yang dapat menjadi faktor dari distribusi tingkat aktivitas fisik anak, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Anak perempuan dominan pada kategori aktivitas Rendah dan Sedang, sedangkan anak laki-laki lebih beragam, kecuali kategori Sangat Tinggi.
- b. Usia 11 tahun mendominasi kategori Rendah hingga Tinggi, sementara usia 10 dan 12 tahun terbatas pada kategori Rendah hingga Sedang.
- c. Anak *Kegemukan* dan obesitas cenderung kurang aktif dibanding Kurus dan normal, dengan aktivitas ringan seperti berjalan atau duduk.

V.II Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesadaran dan pelaksanaan aktivitas fisik. Untuk meningkatkan kualitas dan keluasan hasil penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat mencakup lebih banyak variabel yang relevan, seperti motivasi siswa, minat terhadap olahraga, akses terhadap fasilitas olahraga, serta dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Penambahan variabel-variabel ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam terkait berbagai faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa dan membantu memahami konteks lebih luas dari perilaku mereka. Selain itu, penting untuk menjaga jumlah responden yang sesuai dengan perencanaan awal penelitian agar hasil yang diperoleh dapat mewakili populasi secara lebih akurat. Hal ini dapat dilakukan dengan

menjadwalkan pengumpulan data yang lebih fleksibel atau menggunakan metode alternatif seperti survei daring untuk mengakomodasi ketidakhadiran responden. Dalam hal pengukuran, penerapan metode yang lebih objektif seperti penggunaan pedometer, accelerometer, atau aplikasi pemantau aktivitas dapat mengurangi bias subjektivitas dan memberikan data yang lebih akurat serta real-time terkait tingkat aktivitas fisik siswa. Selanjutnya, mengintegrasikan analisis pola makan dan asupan gizi juga penting karena nutrisi berperan besar dalam mendukung tingkat aktivitas fisik serta memengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT). Dengan pendekatan yang lebih komprehensif ini, penelitian di masa depan dapat menghasilkan temuan yang lebih bermakna, mendukung upaya peningkatan aktivitas fisik siswa, serta mendorong terciptanya pola hidup sehat di kalangan anak-anak sekolah dasar.