

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Swasta Attaufiq Medan terhadap 35 siswa kelas v, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Hal ini dibuktikan melalui analisis statistik menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment yang menunjukkan nilai r hitung = $-0,512$ dan t hitung = $-3,424$, sedangkan r tabel = $0,334$ dan t tabel = $1,692$. Jika dilihat dari nilai mutlaknya r hitung dan t hitung lebih besar dari nilai tabelnya. Maka dengan demikian, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak, yang berarti semakin tinggi intensitas bermain *game online*, semakin rendah tingkat kesegaran jasmani siswa.

Faktor yang memengaruhi kondisi ini meliputi waktu bermain game yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya pengawasan dari orang tua dan guru. Adapun solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan membatasi durasi bermain game, meningkatkan kegiatan olahraga di sekolah, serta mendorong siswa untuk lebih aktif bergerak dalam keseharian mereka.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan secara optimal:

1. Bagi siswa, disarankan agar dapat menghindari waktu bermain *game online* yang berlebihan. Bermain boleh, tetapi jangan sampai mengganggu waktu belajar dan terutama waktu untuk berolahraga. Akan lebih baik jika siswa menyisihkan waktu setiap hari untuk aktivitas fisik ringan.
2. Bagi guru pendidikan Jasmani, perlu memberikan edukasi tentang dampak negatif bermain game berlebihan terhadap kesegaran jasmani serta mengarahkan siswa untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas fisik.
3. Bagi Sekolah, diharapkan dapat menciptakan kegiatan olahraga yang menarik dan rutin agar siswa lebih semangat bergerak.
4. Bagi Orang tua Siswa, perlu adanya pengawasan dan komunikasi yang baik dengan anak terkait penggunaan gadget. Orang tua dapat membuat kesepakatan waktu bermain game, dan sebaiknya ikut mendukung anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik di lingkungan rumah atau sekolah.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat meneliti variabel Kesegaran jasmani yang mungkin memengaruhi hubungan seperti pola tidur, asupan gizi, dan faktor lingkungan sosial. Penelitian lebih lanjut juga bisa memperluas subjek ke tingkat remaja atau mahasiswa untuk melihat perbedaan pola antara kelompok usia.