

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya dengan menggunakan observasi berupa catatan lapangan, angket serta wawancara kepada anak SD kelas VI yang memiliki nama panggilan Caca beserta orang tuanya yaitu Ibu Uci. Maka dapat ditarik kesimpulan mengenai Bagaimana Aktivitas Fisik Anak SD di Rumah Pada Masa Pandemi COVID-19 yaitu aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak masih cenderung rendah. Anak masih kurang baik dalam hal memanfaatkan waktunya untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih produktif selama pandemi COVID-19. Sesekali anak memang masih suka melakukan aktivitas pekerjaan rumah seperti membersihkan tempat tidur, menyapu, mengepel, dan mencuci piringnya setelah selesai makan. Akan tetapi anak lebih banyak menghabiskan waktu yang cukup lama di setiap harinya dengan melakukan aktivitas bermain *handphone* yang dilakukan sambil duduk maupun berbaring. Bahkan anak bisa menghabiskan waktu selama kurang lebih 10 jam hanya untuk bermain *handphone*. Sedangkan aktivitas fisik ringan yang sangat ringan apabila dilakukan dalam jangka waktu yang terlalu lama bisa menjadi tidak baik untuk anak terutama bagi kesehatan tubuhnya. Anak juga sangat jarang melakukan aktivitas olahraga di rumah. Kesadaran diri dari anak untuk melakukan aktivitas fisik sangat penting, karena aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi anak

untuk pertumbuhannya serta membantu menurunkan risiko agar anak tidak mudah terserang berbagai penyakit.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi setiap anak yang memiliki aktivitas fisik rendah diharapkan untuk dapat meningkatkan aktivitas fisiknya, karena aktivitas fisik sangat penting bagi tubuh dan memiliki banyak manfaat untuk kesehatan terutama saat menghadapi pandemi COVID-19 sekarang ini.
2. Bagi setiap orang tua diharapkan dapat memberikan dorongan atau motivasi kepada anaknya untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang bermanfaat, serta diharapkan orang tua memberi himbauan kepada anaknya agar dapat mengurangi penggunaan teknologi digital yang berlebihan.
3. Bagi peneliti lainnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode serta subjek penelitian yang berbeda mengenai aktivitas fisik anak, sehingga dapat teridentifikasi hasil lebih banyak lagi.