



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kurang gerak pada anak menyebabkan kesehatan anak menurun penulis mendapatkan data kesehatan tentang anak melalui wawancara dengan Dr. Yose.M. Pangestu S.pa untuk mendapatkan kemungkinan terburuk terjadinya jika anak-anak melakukan gaya hidup yang bermalas-malasan atau disebut juga dengan gaya hidup sedentary. Diantaranya adalah kegemukan, *obesitas* dll yang sangat buruk bagi anak.

Berdasarkan hasil penelitian melalui berbagai data baik data kualitatif dan data kuantitatif ditambah lagi dengan observasi yang dilakukan oleh penulis maka penulis mendapatkan inti masalah mengapa anak-anak pada saat ini kurang berolahraga, diantaranya adalah gaya hidup yang dibiasakan untuk malas-malas seperti bermain game menonton Televisi, dll. Namun masalah yang paling besar adalah masalah waktu yang ada pada anak-anak contohnya seperti waktu mereka berolahraga yang tersita karena banyaknya aktivitas padat yang mereka jalani mulai dari sekolah yang pulang hingga sore hari dan belum lagi penambahan bimbel atau les mata pelajaran hingga malam sehingga menyita waktu mereka untuk berolahraga bahkan bermain dengan teman-teman seusianya. Bimbingan dari orang tua juga dapat membuat anak-anak menjadi malah berolahraga contohnya seperti orangtua yang terlalu protektif pada anak-anaknya contohnya ketika anak-anak tersebut sedang melakukan aktivitas fisik sambil bermain seperti

berolahraga orangtua malah melarangnya dan lebih suka anak-anak mereka bermain video *game* dibanding melakukan aktivitas fisik.

Dengan adanya masalah tersebut penulis merancang sebuah aplikasi yang mengajarkan teknik dasar *wushu* untuk anak-anak agar anak-anak yang suka berolahraga tetapi memiliki waktu yang padat dan sibuk di kehidupannya karena jam pulang sekolah hingga petang dan ditambah lagi bimbel atau les mata pelajaran hingga malam hari, mereka dapat berolahraga dengan aplikasi yang penulis rancang dimanapun dan kapanpun karena rata-rata dari mereka sudah memiliki *gadget* atau *smartphone* maka dari itu dapat mempermudah mendekati mereka dengan media aplikasi. ditambah lagi dengan olahraga *wushu* merupakan seni beladiri yang melatih keseimbangan, motorik kasar dan halus anak dalam kepiawan mereka dalam melakukan gerakan tiap gerakan. Disamping itu dapat mengurangi berat badan jika anak-anak yang memiliki kelebihan berat badan karena kasus ini sudah terjadi pada masalah penulis dan *wushu* terbukti dapat membuat bobot badan penulis turun dan lebih sehat. Selain itu dapat menanamkan pandangan pada anak-anak bahwa *gadget* atau *smartphone* bukan hanya di pakai untuk bermain *game* saja tetapi dapat berolahraga.

## 5.2 Saran

Kurang gerak pada anak sangat berbahaya dan dapat menjadi penyakit jangka panjang dikemudian hari. Sikap orang tua pada anak yang terlalu protetif juga tidak baik dalam membentuk kepribadian mereka menjadi pribadi yang malas atau bergaya hidup sedentary.

Sebaiknya saat ini pembuatan media yang ada atau beredar dapat membantu anak-anak dalam kegiatan aktivitas fisik mereka karena dengan padatnya waktu mereka dalam kehidupannya menyita waktu mereka untuk berolahraga dan menciptakan budaya malas-malasan pada anak-anak, maka dari itu penulis membuat aplikasi ini karena terinspirasi dari gaya hidup anak-anak yang sudah bermalas-malasan dan tidak memiliki waktu.

UMMN