

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, penelitian ini berhasil mengonfirmasi terkait status gizi (IMT) siswa SD Assalaam Bandung Fase C terdapat korelasi yang signifikan antara status gizi (IMT) dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar Fase C. Hubungan ini bersifat negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi Indeks Massa Tubuh seorang siswa, cenderung semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya.

#### **5.2 Implikasi**

##### **5.2.1 Secara Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan mengonfirmasi dan memperluas pemahaman mengenai hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani pada populasi siswa sekolah dasar di Indonesia. Temuan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani menguatkan hipotesis bahwa IMT dapat berfungsi sebagai salah satu prediktor yang valid dalam model teoritis kebugaran jasmani. Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.135 secara spesifik menyoroti perlunya pengembangan model teoritis yang lebih holistik. Temuan ini menyarankan bahwa teori yang ada harus diperluas untuk mengintegrasikan variabel-variabel lain di luar status gizi, seperti jenis dan durasi latihan fisik, kebiasaan hidup, dan faktor genetik.

##### **5.2.2 Secara Praktis**

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi berbagai pihak terkait dalam ekosistem pendidikan anak. Bagi pihak sekolah, khususnya guru pendidikan jasmani, temuan ini menjadi dasar penting untuk mengintegrasikan program pencegahan masalah gizi (baik kurus maupun kelebihan berat badan) ke dalam kurikulum. Program ini dapat mencakup edukasi gizi seimbang dan peningkatan aktivitas fisik terstruktur. Bagi orang tua, data ini

berfungsi sebagai pengingat akan pentingnya memantau status gizi anak dan mendorong mereka untuk aktif bergerak. Mengingat bahwa 86.5% variasi kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, pendekatan holistik yang melibatkan kolaborasi antara sekolah dan keluarga menjadi krusial. Temuan ini juga dapat digunakan oleh Dinas Pendidikan sebagai masukan dalam perumusan kebijakan yang mendukung kesehatan dan kebugaran siswa, seperti program olahraga wajib yang lebih intensif atau kampanye gizi sehat di tingkat sekolah dasar.

### 5.3 Rekomendasi

Terdapat rekomendasi dari peneliti mengenai korelasi antara status gizi/*body mass index* dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase c. Beberapa rekomendasi tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) di Sekolah Dasar disarankan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki IMT di luar kategori normal (kurus, gemuk, atau obesitas) sebagai kelompok prioritas. Guru dapat merancang program latihan fisik yang disesuaikan dan lebih terstruktur untuk kelompok ini, dengan fokus pada latihan kardiovaskular dan kekuatan yang aman dan efektif. Selain itu, penting bagi guru untuk berkolaborasi dengan orang tua dan pihak sekolah untuk memberikan edukasi tentang pentingnya nutrisi seimbang, serta memotivasi siswa untuk aktif bergerak di luar jam pelajaran. Dengan demikian, guru PJOK tidak hanya berfungsi sebagai pengajar olahraga, tetapi juga sebagai fasilitator kesehatan dan kebugaran siswa secara menyeluruh.
2. Pihak sekolah disarankan untuk menjadikan temuan ini sebagai dasar untuk mengembangkan kebijakan kesehatan yang komprehensif. Ini dapat diwujudkan dengan menerapkan program skrining kesehatan dan status gizi secara rutin, setidaknya satu atau dua kali dalam satu semester. Hasil skrining ini dapat digunakan untuk memberikan intervensi dini dan terpersonalisasi. Sekolah juga perlu memperkaya fasilitas dan program olahraga yang ada,

misalnya dengan mengadakan klub olahraga ekstrakurikuler, kompetisi persahabatan, atau bahkan membuat area bermain yang mendorong aktivitas fisik. Kerjasama dengan ahli gizi dan profesional kesehatan juga dapat dilakukan untuk memberikan konseling kepada siswa dan orang tua, sehingga terwujud lingkungan sekolah yang tidak hanya mendukung pendidikan akademik, tetapi juga kesehatan fisik dan mental.

3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel ke sekolah lain dengan karakteristik yang berbeda, baik di perkotaan maupun pedesaan, untuk menguji generalisasi temuan. Kemudian peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan variabel lain yang diduga kuat memengaruhi kebugaran jasmani, seperti tingkat aktivitas fisik harian, pola tidur, kebiasaan makan, dan faktor genetik. Terakhir, penelitian kualitatif dengan metode wawancara mendalam dapat dilakukan untuk menggali lebih jauh persepsi dan tantangan yang dihadapi oleh siswa, orang tua, dan guru dalam menjaga status gizi dan kebugaran jasmani, yang dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya dan mendalam.