

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang telah penulis lakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Body Massa Index (BMI) siswa - siswi sekolah dasar kelas 5 di kota dan di desa rata - rata BMI yang NORMAL. Tetapi di daerah kota lebih banyak yang siswa - siswi yang obesitas di bandingkan di desa. Dari data hasil penelitian bahwa siswa - siswi di daerah kota lebih rentan mengalami obesitas dibandingkan di daerah desa.
2. Tingkat Kebugaran jasmani (lari 600meter) siswa - siswi sekolah dasar kelas 5 di kota dan didesa sangat berbeda, dikarenakan di desa tingkat kebugaran jasmani nya lebih BAIK di bandngkan di kota. Di karenakanhal ini bisa dipengaruhi dengan banyaknya aktivitas olahraga yang dilakukan oleh siswa - siswi di desa sehingga memiliki kebugaran jasmani yang baik di bandingkan dikota. Selain aktivitas olahraga banyak juga faktor lain yang mempengaruhinya, contohnya sarana dan perasarana, permainan, dan faktor ekonomi.
3. Tingkat gaya hidup siswa-siswi di desa lebih BAIK dari pada di kota, dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya, seperti makanan, kebiasaan, dan aktifitasnya.
4. Gaya hidup mempengaruhi pertumbuhan anatomikalfitness dari anak usia 14.

Dari keseluruhan kesimpulan yang ada dapat penulis simpulkan bahwa. Siswa - siswi sekolah dasar kelas 5 di Desa dan Dikota memiliki body massa indeks tubuh dan tingkat kebugaran jasmani yang berbeda. Dengan aktivitas fisikyang berbeda antar di desa dan dikota. Sedangkan asupan makanannya pun berbeda, maka dari itu akan mempengaruhi Body massa Indeks yang didapatnya.

Ari Rahman Purnawan, 2013
Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sd Kelas Vsdn Di Kota Dan Di Desa Kaitannya Dengan Gaya Hidup Terhadap Anatomikal
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis dapat mengemukakan saran-saran sebagai kepentingan selanjutnya. Adapun saran yang dikemukakan oleh penulis sebagai berikut:

1. Penulis mengharapkan bahwa adanya sosialisasi tentang bagaimana menjaga kebugaran jasmani dan melaksanakan gaya hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari agar dapat melakukan kehidupan yang sehat dalam keseharian hidupnya.
2. Untuk masyarakat desa dan kota, peneliti berharap dapat mengatur kesehatan dirinya. Karena dengan mengatur aktivitas olahraga dan gaya hidup yang sehat agar dapat terhindar dari kelebihan berat badan dan kurangnya berat badan.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya peneliti selanjutnya untuk lebih teliti terhadap pelaksanaan tes yang dilakukan dan materi yang disampaikan.