BAB V
KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Pola hidup modern terbukti menyebabkan kurangnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan sebagai berikut :

1. Lamanya waktu luang yang tersedia untuk anak-anak kota Serang lebih banyak daripada suku Baduy.
2. Aktivitas fisik anak-anak suku Baduy lebih intensif daripada aktivitas fisik anak-anak kota Serang di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam mengisi waktu luang.
3. Status gizi anak-anak suku Baduy relatif lebih proposional atau normal dibandingkan dengan anak-anak kota Serang yang cenderung *overweight*.
4. Kemampuan kebugaran jasmani anak-anak suku Baduy lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani anak-anak kota Serang.

B. Rekomendasi

1. Untuk dinas pendidikan khususnya kota Serang, diharapkan memberikan dukungan agar kegiatan Penjas dan olahraga di SD dapat ditata dengan baik sehingga dapat memperoleh manfaat sebesar-besarnya
2. Untuk kepala sekolah diharapkan mendukung penuh program pengajaran Penjas dan olahraga dengan melengkapi sarana dan prasarana kegiatan olahraga di sekolah

3. Untuk guru olahraga, lebih memahami visi dan misi pengajaran Penjas dan olahraga untuk meningkatkan kemampuan fisik anak didik dengan memaksimalkan jam pelajaran Penjas dan olahraga.
4. Untuk orang tua diharapkan untuk lebih memahami prinsip bergerak agar anak-anak menjadi lebih sehat dinamis atau lebih baik kebugaran jasmaninya

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
PERPUSTAKAAN