

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Sesuai analisa hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa menurut karakteristik subjek yang diteliti pada siswa 10-12 tahun di Sekolah Dasar Muhammadiyah 04 Depok berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa jumlah laki-laki lebih banyak daripada perempuan yaitu laki-laki (55,8%), berdasarkan usia, menunjukkan bahwa kategori usia terbanyak pada kelompok usia 11 tahun (46,2%), berdasarkan indeks massa tubuh, menunjukkan bahwa paling tinggi termasuk dalam kategori *underweight* (51,9%), berdasarkan aktivitas fisik tertinggi termasuk kategori aktivitas fisik berat ( $\geq 3000$  MET) (46,2%), berdasarkan kebiasaan makan di malam hari kategori terbanyak pada frekuensi makan 3x (30,8%), berdasarkan kebiasaan makan *fast food/siap saji* kategori tertinggi pada frekuensi makan kurang dari 2x/minggu (44,2%), berdasarkan aktivitas yang dilakukan setelah makan kategori tertinggi pada kegiatan menonton TV/bermain gadget (48,1%), berdasarkan durasi pemakaian gawai dalam sehari kategori tertinggi dalam kurun waktu kurang dari 5-6 jam (50,0%), berdasarkan frekuensi pemakaian kendaraan ke sekolah dalam seminggu termasuk kategori tertinggi yaitu lebih dari 3x (57,7%), serta berdasarkan kebugaran kardiorespirasi, menunjukkan bahwa lebih banyak sampel yang memiliki skor kebugaran kardiorespirasi sangat buruk (59,6%).

#### **V.2 Saran**

Beberapa saran peneliti yang dapat diberikan terhadap karya tulis ilmiah ini, antara lain :

a. Bagi Universitas

Diharapkan karya tulis ini menjadi referensi tambahan dan acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan di masa depan.

b. Bagi Sekolah Dasar

Diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk lebih giat dalam merencanakan kegiatan aktivitas latihan fisik demi meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan prestasi belajar siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu merencanakan penelitian yang sama namun dari jumlah dan karakteristik responden lebih banyak variasi, agar selanjutnya hasil penelitian dapat tercapai lebih maksimal serta memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran kardiorespirasi pada anak misal kadar lemak tubuh, gula darah, dan lain-lain.