

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan *waist to hip ratio* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang, dapat diambil kesimpulan:

1. Rerata lingkaran pinggang siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang berada di bawah rata-rata nilai titik potong internasional.
2. Rerata Lingkaran panggul siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang berada di bawah rata-rata nilai titik potong internasional.
3. *Waist to hip ratio* pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang sebagian besar tergolong obesitas sentral.
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang sebagian besar memiliki kebugaran jasmani kurang.
5. Terdapat hubungan antara *waist to hip ratio* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.

7.2 Saran

1. Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian yang mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi nilai *waist to hip ratio* dan kebugaran jasmani sebagai perbandingan terhadap penelitian ini.
2. Perlu dilakukan pemanasan sebelum dilakukan tes kebugaran jasmani agar siswa lebih rileks dalam melakukan rangkaian tes ini. Sebaiknya peneliti selanjutnya juga mengemas rangkaian TKJI dalam bentuk yang lebih menarik agar siswa lebih bersemangat melakukan rangkaian TKJI.
3. Menyediakan ruang khusus yang tertutup dan siswa masuk secara bergantian untuk melakukan pengukuran lingkaran pinggang dan lingkaran panggul agar siswa tenang ketika melakukan pengukuran.
4. Merekomendasikan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan sarana dan prasarana yang menunjang dan menarik siswa agar dapat melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik sehingga diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dan menurunkan angka obesitas sentral pada siswa.

5. Perlu dilakukan kerjasama antara sekolah dan puskesmas terdekat untuk memantau status gizi dan kebugaran jasmani siswa.

