

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV dan V pada SDIT 1 Adzkia Padang mengenai hubungan pola makan dengan kemampuan anaerobik yang diukur dengan waktu lari 40 meter dan dikategorikan berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola makan siswa kelas IV dan V SDIT Adzkia 1 Padang secara keseluruhan berada dalam kategori kurang.
2. Tingkat Kemampuan anaerobik lari 40 meter yang diukur melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas IV dan V SDIT Adzkia Padang sebagian besar berada dalam kategori kurang.
3. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan tingkat kemampuan anaerobik lari 40 meter pada siswa kelas IV dan V SDIT Adzkia 1 Padang.

7.2 Saran

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan intensitas sosialisasi pada orang tua mengenai tujuan dan prosedur penelitian.
2. Pengumpulan data melalui wawancara mengenai pola makan sebaiknya dilakukan secara tatap muka bersama orang tua agar hasil yang diperoleh lebih akurat dan partisipasi orang tua yang meningkat.
3. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang bisa memengaruhi kebugaran jasmani seperti indeks massa tubuh (IMT), latihan fisik, status gizi, usia, dan jenis kelamin.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah untuk memperhatikan kebugaran jasmani peserta didik melalui pembiasaan pola makan sehat dan pelaksanaan latihan fisik yang cukup.