

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 74 siswa SDIT Adzkia 1 Kuranji Padang, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Jenis olahraga yang paling banyak dilakukan oleh siswa adalah jalan kaki
2. Sebagian besar jenis olahraga yang dilakukan siswa selama seminggu sebanyak satu sampai dua kali
3. Durasi olahraga yang dilakukan siswa adalah selama 30 menit atau lebih
4. Kebiasaan olahraga pada siswa terbanyak berada pada kategori sedang
5. Kemampuan aerobik lari 600 meter siswa terbanyak pada kategori kurang sekali
6. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dan kemampuan aerobik lari 600 meter siswa

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat membantu, yaitu:

1. Mempertimbangkan penggunaan instrumen pengukuran yang mampu membedakan jenis olahraga yang dilakukan secara spesifik apakah aerobik atau anaerobik, sehingga pengaruh masing-masing jenis olahraga terhadap variabel yang diteliti dapat dianalisis secara lebih mendalam.
2. Alat pengukuran tidak hanya berbasis kuesioner tetapi juga mengombinasikan alat ukur yang secara objektif bisa memantau detak jantung serta durasi aktivitas yang dilakukan seperti *pedometer*, *accelometer* pada *smartwatch*