

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan tebal lemak bawah kulit dengan kebugaran jasmani pada siswa SDN 13 Sungai Pisang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang menunjukkan sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang.
2. Nilai tengah tebal lemak bawah kulit pada penelitian ini adalah 2 mm dengan rentang 0,5 - 7 mm.
3. Tidak terdapat hubungan antara tebal lemak bawah kulit dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang.

#### **7.2 Saran**

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian cross sectional study dengan melakukan penelitian terkait kebugaran jasmani siswa dengan faktor lain seperti genetik, aktivitas fisik dan pola makan. Selain itu, diperlukan juga penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak pada anak – anak Sekolah Dasar di perkotaan dan rural.

