

BAB VII PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Gambaran kualitas tidur pada siswa SD kelas 4-5 SDN 13 Sungai Pisang adalah baik.
2. Gambaran kebugaran jasmani pada siswa SD kelas 4-5 SDN 13 Sungai Pisang adalah sedang.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani.

7.2 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan kebugaran jasmani seperti usia, jenis kelamin, gizi, sosial ekonomi, dan budaya serta lingkungan.
2. Perlu sosialisasi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah dan masyarakat.

