

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswa SDN 001 Merdeka Kota Bandung.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menilai hubungan kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh dengan metode lain dan memperhatikan faktor lain yang berpengaruh seperti aktivitas fisik sehari-hari dan *body fat monitor*.

5.2.2 Saran Praktis

1. Orang tua diharapkan memperhatikan asupan gizi anak yang seimbang karena anak masih dalam tahap perkembangan yang membutuhkan gizi yang baik.
2. Orang tua diharapkan mengamati pertumbuhan dan kebugaran anak dengan mengukur tinggi badan, berat badan anak secara berkala dan menjaga aktivitas fisik.