

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

1. Tingkat kebugaran fisik siswa SD Negeri 8 Dauh Puri sebagian besar 52,3% dalam kategori cukup, dan 47,7 % dalam kategori kurang.
2. Status gizi siswa SD 8 Dauh Puri lebih banyak 45,5 % berstatus gizi normal, 25,0% berstatus gizi gemuk, dan 27,2% berstatus gizi obesitas.
3. Aktifitas permainan siswa SD Negeri 8 Dauh Puri sebagian besar 63,6% mengikuti permainan modern, dan sebanyak 36,4% mengikuti permainan tradisional.
4. Rata-rata nilai VO_2max anak yang berstatus gizi normal adalah $33,63 \pm 5,03$ ml/kg/menit, gemuk $29,51 \pm 3,68$ ml/kg/menit dan obesitas $31,08 \pm 6,14$ ml/kg/menit.
5. Rata-rata nilai VO_2max anak yang mengikuti permainan modern adalah $32,33 \pm 5,34$ ml/kg/menit dan rata-rata VO_2max anak yang mengikuti permainan tradisional $31,93 \pm 5,01$ ml/kg/menit.
6. Rata-rata Z-Score anak yang mengikuti permainan modern adalah $1,44 \pm 1,35$ SD, dan rata-rata Z-Score anak yang mengikuti permainan tradisional $1,42 \pm 1,75$ SD.

B. SARAN

1. Status gizi siswa yang berada pada kategori gemuk dan obesitas agar melakukan penurunan berat badan guna mencapai status gizi normal/baik dan meningkatkan kebugaran fisik menjadi kategori cukup atau baik dengan cara mengurangi bermain permainan modern dan agar mengikuti permainan tradisional seperti bermain drama, mengok-goakan, meong-meongan dan metajog setidaknya 3 kali seminggu dengan durasi setiap kali bermain selama 30-60 menit.

