

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kajian pustaka terhadap 5 penelitian yang membahas hubungan konsumsi ikan dan kebugaran jasmani dengan indeks prestasi pada siswa sekolah dasar dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa sekolah dasar yang mengonsumsi ikan dengan kategori baik berkisar 55,7% - 69,4% dengan rata-rata sebesar 64,7%. Sedangkan yang mengonsumsi ikan dengan kategori kurang berkisar 30,6% - 44,3% dengan rata-rata sebesar 35,26%.
2. Siswa sekolah dasar yang mempunyai kebugaran fisik dalam kategori sedang berkisar 26% - 56,5% dengan rata-rata 41,5%.
3. Siswa sekolah dasar mempunyai nilai indeks prestasi berkisar 71,16% - 82,67% dengan rata-rata sebesar 77,19%.
4. Ada kecenderungan hubungan antara mengonsumsi ikan dengan indeks prestasi pada siswa sekolah dasar.
5. Ada kecenderungan hubungan antara kebugaran jasmani dengan indeks prestasi pada siswa sekolah dasar.

B. Saran

1. Bagi masyarakat terutama para ibu untuk menyediakan ikan sebagai lauk hewani yang penting dikonsumsi di lingkungan keluarga sebagai bentuk dukungan terhadap program pemerintah yaitu GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan)

2. Bagi siswa sekolah dasar dan siswa pada umumnya agar selalu menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan cara membiasakan bergerak ringan seperti jalan-jalan, jogging, bermain dengan teman, dan lain sebagainya agar bisa mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan nantinya dapat memberikan prestasi akademik yang lebih baik juga.