

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani kelompok sarapan pada anak usia 9-12 tahun lebih tinggi dibandingkan kelompok minum susu.

B. Saran

1. Saran bagi orang tua

Agar berperan aktif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Saran bagi pihak sekolah

Agar membantu member pemahaman terhadap orang tua dan siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani.

3. Saran bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada kelompok anak usia 9-12 tahun yang sarapan dan minum susu di pagi hari dengan metode yang lebih baik dan penelitian yang lebih terkendali guna menghilangkan beberapa faktor yang tidak dapat dihilangkan pada penelitian ini.