

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMAN 12 Bandung dengan signifikan variabel status gizi yaitu (X1).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMAN 12 Bandung dengan signifikansi variabel aktivitas fisik (X2).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMAN 12 Bandung.

V.2 Saran

Saran yang dapat penulis kemukakan terkait dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi orangtua untuk lebih meningkatkan perhatian kepada anak mengenai status gizi anak, membantu dan memfasilitasi kebiasaan dan aktivitas fisik sehari-hari sehingga anak lebih aktif serta dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Perlu adanya pemantauan yang rutin untuk menjaga keseimbangan asupan gizi dan aktivitas fisik pada siswa di rumah, disekolah, atau dimanapun siswa berada agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Perlu juga diperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, meskipun di dalamnya termasuk status gizi dan aktivitas fisik telah terbukti mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.
4. Berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.