

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang telah penulis lakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung ada pada kategori sedang, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswi perempuan SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung memiliki tingkatan pada kategori sedang.
2. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa dan siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung pada kategori aktivitas fisik sedang.
3. Asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh siswa dan siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu adalah zat karbohidrat 65%, protein 17% dan lemak 18. Keseimbangan asupan energi dengan kebutuhan energi perhari maka siswa dan siswa SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung mengalami kekurangan energi atau kalori.
4. Kadar Hemoglobin siswa dan siswi SMP terbuka 1 Pasirjambu Kabupaten Bandung berada pada kategori normal secara keseluruhan.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis dapat mengemukakan saran-saran untuk kepentingan baik bagi pembaca maupun kepada pihak yang berkepentingan. Adapun saran yang dikemukakan oleh penulis sebagai berikut:

1. Bagi para peserta didik agar senantiasa melakukan aktivitas fisik atau berolahraga agar memperoleh kebugaran jasmani, serta senantiasa meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmaninya.
2. Bagi orang tua murid agar senantiasa memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh anaknya agar mendapatkan keseimbangan dalam asupan energi terhadap kebutuhan energi dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Meishanda Ilyas Kusuma, 2014

*TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA TERBUKA 1 PASIR  
JAMBU KABUPATEN BANDUNG DITINJAU DARI AKTIVITAS, GIZI DAN KADAR HEMOGLOBIN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Bagi guru pendidikan jasmani untuk selalu memperhatikan kebugaran jasmani siswa-siswi serta lebih memberikan wawasan mengenai gizi, aktivitas serta kadar hemoglobin karena ketiga aspek tersebut berkontribusi terhadap kebugaran jasmani.
4. Untuk peneliti yang akan meneliti mengenai angket *recoord* 2x24 jam, dalam proses pengambilan data agar selalu dibimbing dalam penentuan jenis makanan yang diolah agar tidak salah mengartikan dalam proses penukaran zat gizi kepada jumlah kalori yang didapat.
5. Bagi para mahasiswa fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan, dapat meneliti secara spesifik mengenai kontibusi dari masing masing variabel bebas pada penelitian ini dengan data penelitian yang ada.