

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil perhitungan tentang hubungan status gizi dan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani pada siswa putra SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang diperoleh gambaran secara umum status gizi siswa berada dalam kategori "Normal", gaya hidup aktif siswa berada dalam kategori "Sedang" dan kebugaran jasmani siswa secara umum berada dalam kategori "Sedang".

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang.

## B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para guru agar lebih meningkatkan perhatian kepada siswa mengenai status gizi siswa, membantu dan memfasilitasi kebiasaan dan gaya hidup siswa sehari-hari sehingga lebih aktif serta dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.

