

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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 pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor dengan kontribusi korelasi sebesar 40,90%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor dengan kontribusi korelasi sebesar 41,70%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor dengan kontribusi korelasi sebesar 54,70%.

#### **B. Saran**

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

1. Bagi para guru agar lebih meningkatkan perhatian ke pada siswa mengenai status gizi siswa, membantu dan memfasilitasi kebiasaan dan aktifitas fisik siswa sehari-hari sehingga lebih aktif serta dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

2. Perlu adanya pemantauan yang rutin untuk menjaga keseimbangan asupan gizi dan aktivitas fisik pada siswa 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.