

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan yang pertama adalah yang menjadi permasalahan umum dalam penelitian adalah “hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putrak ekstrakurikuler bola voli SMA 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah”? yaitu terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah. Hasil untuk sub bab masalah adalah sebagai berikut :

1. Status gizi pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah? ” yaitu : dari 30 orang siswa putra yang mempunyai status gizi pada kategori kurus tingkat berat sebanyak 3 orang (10%), kategori kurus tingkat ringan 8 orang (26,7%), pada kategori normal sebanyak 13 orang (43,3%), pada kategori gemuk tingkat ringan sebanyak 2 orang (6,7%) dan kategori gemuk tingkat berat sebanyak 4 orang (13,3%).
2. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah?”, yaitu : dari 30 orang sampel di dapatkan hasil kategori baik sekali sebanyak 0 orang, kategori baik sebanyak 0 orang (0%), kategori sedang sebanyak 0 orang (0%), kategori kurang sebanyak 26 orang (86,3%), dan kategori kurang sekali sebanyak 4 orang (13,3 %).
3. Setelah dilakukan berbagai macam uji prasyarat dapat diambil kesimpulan bahwa : Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah dengan koefisien korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar

0,474 yang bernilai positif artinya semakin baik nilai status gizi maka semakin naik pula nilai kebugaran jasmaninya.

Uji koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasikan nilai harga  $r$  hitung dengan harga  $r$  tabel, pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 30$  diperoleh  $r$  tabel sebesar 0,361. Koefisien korelasi antara  $r_{x,y} = 0,474 > r_{(0,05)(30)} = 0,361$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “ Ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA 02 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah”, diterima dengan hubungan secara positif serta dengan derajat hubungan korelasi agak rendah.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

### **1. Bagi Siswa**

Bagi siswa untuk lebih memperhatikan tentang status gizi serta meningkatkan aktivitas fisik agar kebugaran jasmani dalam kondisi yang baik sehingga dapat berpengaruh dalam pembelajaran.

### **2. Bagi Guru Penjaskes**

Bagi guru penjaskes hendaknya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian untuk memberikan wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani yang ditunjang oleh status gizi yang baik.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya semoga skripsi ini dapat menjadi bahan acuan dan dapat mengembangkannya menjadi lebih baik.