

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan yaitu tidak ada hubungan status gizi dan kebugaran tubuh siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Satap Belimbing. Secara khusus hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian dengan laki-laki sebanyak 9 siswa dan perempuan sebanyak 8 perempuan. diperoleh skor maksimum 20,28 dan skor minimum 14,28. Kategori status gizi baik sebanyak 7 siswa putra atau sebesar 77,7% dan 8 siswa perempuan atau sebesar 100%. Kategori status gizi kurang sebanyak 2 siswa laki-laki atau sebesar 23,3% dan 0 siswa perempuan atau sebesar 0%. Jadi jika digabungkan antara siswa laki-laki dan perempuan diperoleh kategori status gizi baik sebanyak 15 siswa atau sebesar 88% dan kategori status gizi kurang sebanyak 2 siswa atau sebesar 12%.
2. Dari hasil penelitian 17 siswa dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 9 dan jumlah siswa perempuan sebanyak 8 diperoleh skor maksimum sebesar 22 dan skor minimum sebesar 14. Kategori sedang sebanyak 5 siswa laki-laki atau sebesar 55,5% dan siswa perempuan sebanyak 2 atau sebesar 25%. Kategori baik sebanyak 4 siswa laki-laki sebesar 44,5% dan siswa perempuan sebanyak 5 atau sebesar 62,5%. Kategori baik sekali sebanyak 0 siswa laki-laki sebesar 0% dan siswa perempuan sebanyak 1 atau sebesar 12,5%. Jadi jika digabungkan diperoleh kategori sedang sebanyak 7 siswa atau sebesar 41% kategori baik sebanyak 9 siswa atau sebesar 53% dan kategori baik sekali 1 siswa atau sebesar 6%.
3. Setelah dilakukan uji prasyarat dapat di ambil kesimpulan bahwa : ada hubungan yang signifikan status gizi terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Satap Belimbing dengan koefisien korelasi status gizi terhadap kebugaran jasmani sebesar 0,504 yang bernilai positif

artinya semakin baik nilai status gizi maka semakin baik pula nilai kebugaran jasmaninya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang dapat disarankan yaitu :

1. Bagi siswa

Bagi siswa untuk lebih memperhatikan gizi dan kebugaran jasmani dalam kondisi yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik.

2. Bagi Guru

Dianjurkan kepada para guru terlebih khusus guru olahraga untuk memperhatikan status gizi siswa sehingga kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan bagi peneliti lain agar mengadakan penelitian yang lebih mendalam dengan mencoba meneliti variabel - variabel yang lainnya. Dan semoga skripsi ini dapat menjadi bahan acuan dan mengembangkannya lebih baik lagi.