

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan kondisi fisik siswa kelas XI berada pada kategori baik secara umum, baik dari aspek kebugaran jasmani maupun status. Berdasarkan hasil penelitian mengenai **tingkat kebugaran jasmani (TKPN)**, **status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lemak tubuh**.

1. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori **baik** dengan persentase 51,3%, disusul kategori **cukup** sebesar 38,5%, dan hanya 10,3% yang berada pada kategori **kurang**. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori memadai, meskipun beberapa siswa masih memerlukan peningkatan terutama pada komponen **daya tahan kardiorespirasi (PACER)**.
2. Hasil perhitungan status gizi dibagi menjadi 2, menggunakan IMT dan Skinfold. Berdasarkan hasil perhitungan IMT, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori **normal**, yaitu 23 siswa (58,9%). Selain itu, terdapat 6 siswa (15,4%) yang berada pada kategori **normal ideal**, 7 siswa (17,9%) berada pada kategori **gemuk**, dan 3 siswa (7,7%) berada pada kategori **obesitas**. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki berat badan yang seimbang terhadap tinggi badan, masih terdapat sejumlah siswa dengan kecenderungan kelebihan berat badan yang berpotensi memengaruhi kebugaran mereka. Berdasarkan hasil perhitungan skinfold, hasil pengukuran lipatan kulit pada tiga titik (dada, perut, paha) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada

kategori **normal** dan **normal ideal**, masing-masing sebanyak 17 siswa (43,6%) dan 12 siswa (30,8%). Terdapat 6 siswa (15,4%) yang berada pada kategori **gemuk** dan 2 siswa (5,1%) pada kategori **obesitas**, sementara 2 siswa (5,1%) berada pada kategori **kurus**. Kondisi ini menunjukkan bahwa komposisi lemak tubuh siswa secara umum masih berada dalam batas wajar, meskipun terdapat sebagian kecil siswa yang menunjukkan kelebihan lemak tubuh terutama pada area abdomen.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa kelas XI berada pada kategori baik secara umum, baik dari aspek kebugaran jasmani maupun status . Namun, tetap diperlukan perhatian terhadap siswa yang berada dalam kategori gemuk dan obesitas, serta pada siswa yang memiliki tingkat kebugaran rendah agar dapat diberikan program pembinaan dan peningkatan kebugaran yang lebih terarah.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi Sekolah/Instansi Pendidikan**

Sekolah disarankan untuk meningkatkan kegiatan pembinaan kebugaran dengan menambah variasi latihan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, serta mengadakan program kebugaran rutin seperti senam pagi, lari bersama, atau kegiatan olahraga mingguan.

2. **Bagi Guru Pendidikan Jasmani**

Guru PJOK perlu memberikan latihan yang terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan

kelenturan siswa, terutama bagi siswa yang masuk kategori kurang pada TKPN. Guru juga dapat memberikan edukasi terkait pola makan sehat dan keseimbangan gizi.

3. **Bagi Siswa**

Siswa dianjurkan untuk aktif melakukan olahraga minimal 3–4 kali seminggu, menjaga pola tidur, serta menerapkan pola makan seimbang agar kebugaran jasmani dan status gizi tetap optimal. Siswa yang masuk kategori gemuk dan obesitas juga disarankan untuk lebih aktif dan mengurangi perilaku sedentari.

4. **Bagi Penelitian Selanjutnya**

Peneliti berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik harian, kebiasaan makan, atau tingkat stres untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh terkait faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani.