

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: “Ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas XI SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2013/2014.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan hasil belajar siswa dengan mengukur status gizi (BB & TB) dan kebugaran jasmani siswa (TKJI) untuk memperoleh prestasi belajar yang maksimal.
2. Bagi siswa SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam tentang pentingnya memperhatikan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani, dalam menunjang proses belajar mengajar di sekolah untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal.
3. Untuk lembaga FIK, khususnya jurusan Ilmu Keolahragaan agar dapat bekerjasama dengan pihak sekolah yang ada, dalam usaha meningkatkan hasil belajar siswa yang erat hubungannya dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani.

4. Bagi para peneliti lainnya yang ingin mengembangkan penelitian ini agar mengikutsertakan variabel yang lebih kompleks.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY