

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Muntilan dan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren termasuk dalam kategori sedang.
2. Status gizi siswa SMPN 1 Muntilan dan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren termasuk kategori normal.
3. Gaya hidup siswa SMPN 1 Muntilan dan SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren termasuk kategori cukup.
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa dan gaya hidup siswa SMPN 1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren Tangerang, baik pada siswa laki-laki maupun siswa perempuan dan terdapat perbedaan yang signifikan status gizi antara siswa SMPN 1 Muntilan dengan siswa SMP IT Al Quraniyyah Pondok Aren, baik untuk siswa perempuan maupun siswa laki-laki.

B. Saran

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa harus ditingkatkan, melalui pelaksanaan olahraga secara rutin dengan mengajak siswa untuk melakukan kegiatan seperti lari, gantung angkat tubuh, baring duduk dan loncat tegak.
2. Status gizi siswa dipertahankan dengan tetap memberikan penyuluhan kepada siswa mengenai pentingnya makanan yang sehat dan bergizi.
3. Gaya hidup sehat harus ditingkatkan dengan memberikan informasi kepada siswa mengenai pentingnya olahraga, menjaga pola makan dan istirahat yang cukup.