

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $r_{hit} (0,575) > r_{tab} (0,279)$, hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V dan VI MI Ma'arif Kaliwiro, Kecamatan Kaliwiro, Kabupaten Wonosobo.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diperolehnya data yang akurat mengenai status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V, VI MI Ma'arif Kaliwiro, Kecamatan Kaliwiro, Kabupaten Wonosobo.
2. Timbulnya pemahaman guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani dengan meningkatkan status gizi anak.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, kelemahan tersebut adalah: Peneliti tidak mengontrol aktivitas dan asupan makan diluar, yang dapat memengaruhi status gizi anak dan kesegaran jasmani anak.

D. Saran

Dari kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Masukan untuk orang tua, bagi anak yang status gizinya masih belum baik diharapkan dapat meningkatkan menjadi baik.
2. Peneliti berikutnya, dapat melakukan penelitian terhadap kesegaran jasmani dengan variabel-variabel lain, sehingga faktor yang terkait dengan kesegaran jasmani dapat teridentifikasi secara luas

DAFTAR PUSTAKA

- Agus.(2004) *Status Gizi*. Diakses dari <http://diguilib.unimus.ac>. Pada tanggal 15 Mei 2012, jam 10.00 WIB.
- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbut
- Anas Sudijono. 2005.*Evaluasi Pendidikan*. Jakarata: Raja Grafindo Persada.
- Asmira (1980) *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT New Aquei Press
- Depdiknas.2000. *Tes Kesegaran Jasmani Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta
- Djoko pekik I. (2000). *Panduan latihan kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset
- _____.(2005). *Gizi Olahraga*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
- _____.(2006). *Penelitian Status Gizi*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta
- _____.(2007).*Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*: Yogyakarta.
- Endang Rini S. 2008. *Strategi Berlatih Senam, Pelatihan di Sekolah*. Instruktur Senam Klinik Kebugaran FIK UNY.
- Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani. 2012.Diakses dari <http://www.afand.cybermq.com>. Pada 17 Januari 2012
- Mersetyo.(1995). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi kesehatan dan Reproduksi Kerja)* Jakarta : CV Akademika Persindo
- Moelyono,dkk.(1999). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Mochamad Sajoto.1988. *Pembinaan Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbut
- Rizqie Aulia,M.Kes. 2001. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa
- Rusli Lutan. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Rusli Lutan, J.Hartanto, Tomolius.(2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasidi Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

- Sugiyono. (2006). *Statistik Penelitian*. Alfabeta : Bandung.
- Suharsimi Arikunto.(2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta
- Sukintaka.(1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sumarjo. (2002). *Pendidikan Kesehatan*. Diklat. UNY
- Sunita Almatser.(2002). *Perinsip dasar ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia pustaka
- Sukentaka.(1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjas*. Jakarta: Dirjen Dikti, Depdsikbut.
- Suryanto dkk.*Penelitian teskesegran jasmani dengan A.C.S.P.F.T dan TKJI*. Yogyakarta: FiK UNY
- Sutrisno Hadi.(1994). *Analisis Regresi*. Andi Offset: Yogyakarta.
- Thohar.(2000). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa SLTP di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman*. Yogyakarta. FIK UNY
- Tomolius,dkk(2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yohanes Nugroho(2007) *Hubungan Status Gizi Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siawa Kelas IV, V, VI SD N Legundi II Kecamatan Panggang , Kabupaten Gunung Kidul*. Universitas Negeri Yogyakarta