

## BAB V KESIMPULAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Profil kondisi fisik peserta didik KKO SMA Negeri 3 Purwokerto menunjukkan kategori “sedang”.
2. Profil status gizi peserta didik KKO SMA Negeri 3 Purwokerto menunjukkan kategori “normal”.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan, dan keterbatasan penelitian tentang kondisi fisik dan status gizi peserta didik KKO SMA Negeri 3 Purwokerto, maka peneliti ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi peserta didik, yang masih memiliki kondisi fisik kurang atau kurang sekali, perlu adanya upaya ekstra untuk meningkatkannya. Sementara itu, peserta yang sudah memiliki kondisi fisik cukup, disarankan untuk terus berupaya mencapai level yang lebih baik.
2. Bagi peserta didik, yang tergolong gizi kurang atau sangat kurang membutuhkan perhatian khusus untuk meningkatkan status gizinya. Di sisi lain, mereka yang masuk kategori gemuk (*overweight*) atau obesitas perlu mengikuti program diet guna mencapai status gizi yang lebih baik, sedangkan mereka yang sudah memiliki status gizi normal diharapkan dapat mempertahankannya.
3. Bagi pelatih atau guru, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan dalam perencanaan program latihan fisik dan pengaturan makanan atlet yang sesuai untuk meningkatkan kondisi fisik dan mempertahankan atau memperbaiki status gizi peserta didik.