

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi Menggunakan Metode *Food recall* 24 Jam pada Siswa Kelas IX SMP N 9 Purwokerto, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Status gizi siswa kelas IX SMP N 9 Purwokerto berdasarkan analisis asupan makanan menggunakan metode *food recall* 24 jam menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori status gizi kurang, diikuti oleh kategori status gizi normal, serta sebagian kecil berada pada kategori gizi lebih dan obesitas. Kondisi ini dipengaruhi oleh asupan energi yang belum sepenuhnya memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG).
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) berada pada kategori sedang hingga kurang, dengan variasi hasil pada setiap komponen tes kebugaran jasmani, seperti lari 50 meter (sprint), gantung angkat tubuh (pull-up), baring duduk (sitt-up), loncat tegak, (vertical jump), lari 800/1000 meter.
3. Terdapat kecenderungan hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani, di mana siswa dengan status gizi normal cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa dengan status gizi kurang maupun gizi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi memiliki peran penting dalam mendukung kebugaran jasmani siswa.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi sekolah diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap status gizi dan kebugaran jasmani siswa melalui program edukasi gizi seimbang, pemantauan berat dan tinggi badan secara berkala, serta optimalisasi kegiatan olahraga dan pembelajaran PJOK agar siswa memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.

2. Bagi guru pendidikan jasmani disarankan untuk mengintegrasikan materi tentang pentingnya gizi seimbang dengan aktivitas fisik dalam proses pembelajaran, serta mendorong siswa untuk aktif bergerak dan berolahraga secara teratur sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik masing-masing.
3. Bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang serta membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara rutin agar dapat menunjang kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh secara optimal.
4. Bagi orang tua diharapkan dapat berperan aktif dalam mengawasi dan mengarahkan pola makan anak di rumah, memastikan kecukupan asupan gizi harian, serta mendukung anak untuk menjalani gaya hidup aktif dan sehat.
5. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah hari *food recall* , mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat aktivitas fisik harian, pola tidur, dan faktor psikososial, serta menggunakan desain penelitian yang lebih mendalam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif

