

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang mengkaji keterkaitan *sleep quality index*, status gizi, aktivitas fisik, pola hidup, dan kesehatan mental dengan tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 banyumas, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. *Sleep quality index* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Banyumas tidak terdapat hubungan yang signifikan.
2. Status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Banyumas tidak terdapat hubungan yang signifikan.
3. Aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Banyumas terdapat hubungan yang signifikan.
4. Pola hidup terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Banyumas terdapat hubungan yang signifikan.
5. Kesehatan mental depresi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Banyumas terdapat hubungan yang signifikan.
6. Kesehatan mental kecemasan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Banyumas terdapat hubungan yang signifikan.
7. Kesehatan mental stres terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Banyumas tidak terdapat hubungan yang signifikan.
8. *Sleep quality index*, status gizi, aktivitas fisik, pola hidup dan kesehatan mental terhadap tingkat kebugaran jasmani MAN 1 Banyumas terdapat hubungan yang signifikan.

B. Saran

1. Bagi Sekolah
Sekolah perlu mempertimbangan untuk merancang kurikulum dan program kegiatan sekolah untuk mendukung peningkatan kualitas kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih memperhatikan dan meningkatkan *sleep quality index*, status gizi, aktivitas fisik, pola hidup dan kesehatan mental untuk peningkatan kebugaran jasmani.

3. Bagi Orang Tua dan Guru

Siswa diharapkan dapat mengontrol dan memperhatikan *sleep quality index*, status gizi, aktivitas fisik, pola hidup dan kesehatan mental siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang *sleep quality index*, status gizi, aktivitas fisik, pola hidup dan kesehatan mental untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa, baik secara landasan teori dan instrument penelitian yang dapat dikembangkan lebih baik lagi.

