

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Merujuk pada hasil penelitian di lapangan serta pengolahan statistik yang telah dilaksanakan, studi ini merumuskan beberapa poin kesimpulan utama sebagai representasi dari kondisi objektif di SMK Negeri 3 Purwokerto sebagai berikut:

1. Hasil penilaian Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa SMK Negeri 3 Purwokerto berusia 15–18 tahun, sebagian besar siswa berada pada status “Gizi Baik”. Secara proporsional, persentase siswa putra yang termasuk dalam kategori tersebut mencapai 91%, sedangkan pada siswa putri sebesar 87%.
2. Adapun hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan menggunakan komponen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merepresentasikan profil kebugaran secara kolektif dengan didominasi oleh kategori “Cukup” dengan perolehan persentase sebesar 90%.
3. Hasil analisis statistik inferensial menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Purwokerto. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,971 ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,004 yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian, status gizi siswa tidak memiliki keterkaitan yang berarti terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

B. Saran

Berdasarkan temuan mengindikasikan yang merujuk pada analisis data mengenai status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Purwokerto, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki status gizi baik namun tingkat kebugaran jasmaninya masih berada pada

kategori cukup, maka beberapa rekomendasi strategis adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Guru Pendidikan Jasmani disarankan merancang pembelajaran yang meningkatkan aktivitas fisik siswa secara terstruktur melalui latihan daya tahan, kekuatan, dan kelenturan, serta menanamkan pentingnya gaya hidup aktif dan pola hidup sehat untuk menjaga kebugaran dan status gizi tetap normal.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan lebih aktif dalam pembelajaran Penjas dan kegiatan fisik di luar sekolah, seperti mengikuti ekstrakurikuler atau berolahraga secara rutin. Selain itu, siswa perlu membiasakan pola hidup sehat melalui istirahat cukup, konsumsi gizi seimbang, dan mengurangi perilaku kurang bergerak guna meningkatkan kebugaran jasmani

3. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan mendukung peningkatan kebugaran siswa melalui penyediaan dan optimalisasi sarana olahraga serta pengembangan program aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan memperluas variabel penelitian, seperti pola makan, kualitas tidur, aktivitas fisik harian, dan faktor lingkungan yang memengaruhi kebugaran dan IMT. Selain itu, dapat digunakan desain intervensi atau eksperimen untuk menguji efektivitas program latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.