

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan aplikasi SPSS 29 dapat diketahui hasil dari uji korelasi status gizi dengan Tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler olahraga futsal menunjukkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* atau nilai p sebesar $0.571 > 0,05$ menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu indeks massa tubuh dengan Tingkat kebugaran jasmani.
2. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan aplikasi SPSS 29 dapat diketahui hasil dari uji korelasi status gizi dengan Tingkat kebugaran jasmani ekstrakurikuler olahraga bola voli menunjukkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* atau nilai p sebesar $0.077 > 0,05$ menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel yaitu indeks massa tubuh dengan Tingkat kebugaran jasmani.

B. Saran

1. Bagi Peserta didik untuk memperhatikan kebutuhan gizi dan aktivitas kebugaran jasmani agar selalu merasa bugar.
2. Bagi orang tua peserta didik diharapkan selalu menjaga kebutuhan gizi anak selama di rumah dan memantau aktivitas fisik bagi peserta didik.
3. Bagi peneliti, diharapkan menambah wawasan untuk menjadi bekal di masa mendatang