

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Sebagai hasil diskusi, status gizi siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 4 Magetan Tahun 2024 yang berjumlah 42 termasuk dalam kategori “Gizi normal”. Sedangkan hasil pengukuran siswa kebugaran jasmani ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Magetan dengan dilakukan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menunjukkan hasil proporsi nilai peserta didik putra adalah 2,5 dimana dapat diartikan kesegaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Magetan Tahun 2024 dalam kategori “cukup”.

Analisis terkait hubungan status gizi dan kebugaran jasmani yaitu Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani

B. Saran

Hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang gizi juga kebugaran jasmani dengan meningkatkan kualitas ataupun kuantitas. Berdasarkan kualitas, memperoleh perilaku yang memungkinkan guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra, dan secara kuantitas dengan menambahkan jumlah subyek penelitian.