

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, deskripsi, pengujian data kajian, dan pembahasan, terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan derajat kebugaran jasmani siswa di SD Muhammadiyah 5 Samarinda. Hasil uji korelasi dengan menggunakan korelasi Product Moment dari Pearson Correlation diperoleh nilai r sebesar $-0,448$ dengan signifikansi $0,05$. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang substansial antara status gizi siswa dan tingkat kebugaran fisik mereka, yang menegaskan hipotesis penelitian. $-0,448$ dianggap memiliki tingkat hubungan "sedang" karena berada di antara nilai $-0,41$ dan $-0,60$. Nilai koefisien sebesar $-0,448$ menunjukkan bahwa hubungan bergerak ke arah negatif.

B. Keterbatasan Penelitian

Penulis penelitian ini juga menemui berbagai kendala, antara lain:

1. Temuan penelitian ini terbatas pada siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda, dengan jumlah sampel 90 siswa kelas IV, V, dan VI.
2. Pada saat pengambilan data dengan melakukan tes kebugaran jasmani para siswa terkadang kurang serius dan terkesan hanya bermain-main akibatnya hasil yang didapat kurang maksimal.
3. Keterbatasan dalam penelitian ini sangat berpengaruh pada hasil data yang akan diperoleh nantinya.

C. Saran

Saran berikut didasarkan pada temuan studi dan analisis yang telah dipresentasikan:

1. Kepada Siswa:

Disarankan kepada siswa untuk lebih mengedepankan kesadaran akan pentingnya pola makan yang seimbang dan nutrisi yang mencukupi dalam mendukung aktivitas fisik mereka. Dengan mengonsumsi makanan yang tepat, diharapkan dapat meningkatkan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani setiap siswa, sehingga kesehatan dan performa fisik mereka dapat ditingkatkan.

2. Bagi Sekolah:

Sekolah sebaiknya memberikan perhatian khusus terhadap pentingnya pendidikan gizi dan memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya pola makan yang seimbang untuk mendukung aktivitas fisik mereka. Selain itu, sekolah dapat menyediakan sarana dan lingkungan yang mendukung olahraga dan kegiatan fisik untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan.

3. Untuk Peneliti Berikutnya:

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pengumpulan data melalui tes kebugaran yang objektif dan dapat dipercaya. Hal ini bertujuan untuk mengurangi potensi bias dalam hasil penelitian, seperti pengaruh kesehatan, kejujuran, atau faktor sosial pada partisipan. Dengan metode yang lebih akurat dan terukur, penelitian selanjutnya

diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih kuat dan valid dalam menggali hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa.