

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah menelaah hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka simpulan yang relevan yang dapat diambil yaitu:

1. Rata-rata aktivitas fisik siswa di SMA Taruna Mandara Buleleng adalah 1680 MET-menit/minggu dengan uraian 95,6% memiliki aktivitas fisik sedang, 4,4% aktivitas berat dan tidak ada siswa yang memiliki aktivitas fisik ringan.
2. Tingkat konsumsi karbohidrat rata-rata siswa SMA Taruna Mandara Buleleng adalah 90,6% dengan uraian 2,9% dengan kategori lebih, 76,5% dengan kategori cukup, dan 20,6% dengan kategori kurang. Selanjutnya, pada tingkat konsumsi protein rata-rata siswa adalah 94,4% dengan uraian sebanyak 8,8% dengan kategori lebih, 78% dengan kategori cukup, dan 13,2% dengan kategori kurang. Kemudian, rata-rata tingkat konsumsi lemak siswa adalah 80,9% dengan uraian sebanyak 4,4% dengan kategori lebih, 51,5% dengan kategori cukup, dan 44,1% dengan kategori kurang.
3. Rata-rata waktu tempuh lari siswa adalah 8'14'' dengan uraian kebugaran jasmani siswa SMA Taruna Mandara Buleleng yaitu 1,5% dengan kategori baik sekali, 39,7% dengan kategori baik, 29,4% dengan kategori cukup, 19,1% dengan kategori kurang, dan 10,3% dengan kategori kurang sekali.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMA Taruna Mandara Buleleng dengan nilai *p-value* (0,000).

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dengan kebugaran jasmani siswa SMA Taruna Mandara Buleleng dengan nilai *p-value* ($<0,05$).

B. Saran

1. Bagi siswa taruna yang masih memiliki tingkat konsumsi zat gizi makro yang lebih maupun kurang sebaiknya mengelola dan mengatur asupan makanan yang dikonsumsi supaya kebugaran jasmani dapat tetap terjaga.
2. Bagi pihak SMA Taruna Mandara sebaiknya memantau kembali jenis, jumlah, keberagaman, gizi, dan keamanan makanan yang disajikan untuk siswa. Pihak sekolah dapat memberikan pelatihan untuk ibu dapur asrama yang bekerja sama dengan ahli gizi berupa *Smart Eating Program*: Penerapan B2SA dan 3J dalam pengolahan dan penyajian makanan untuk siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti jenis kelamin, genetik, dan asupan zat gizi mikro. Untuk memperoleh hasil yang lebih valid, disarankan pada penelitian selanjutnya menggunakan lebih banyak sampel dalam penelitian. Selain itu, diharapkan saat melakukan pengisian kuesioner aktivitas fisik, peneliti selanjutnya dapat melakukan pendekatan terhadap sampel sehingga riwayat aktivitas fisik dapat diketahui lebih akurat. Pada penilaian kebugaran jasmani juga dapat dilakukan tes lainnya seperti *hand and eye coordination test*, *vertical jump test*, *t test*, *hand touch reaction test*, *dipping test*, dan *bleep test*.