

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat 25,64% siswi memiliki kadar hemoglobin di bawah normal dan 74,36% siswi memiliki kadar hemoglobin normal.
2. Terdapat 71,8% siswi dengan kebugaran jasmani kurang, 25,64% sampel dengan kebugaran jasmani sedang, dan 2,56% siswi dengan kebugaran jasmani baik.
3. Tidak ada kecendrungan keterkaitan antara kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani pada siswi di SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka peneliti mengajukan saran – saran sebagai berikut :

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara kadar hemoglobin dan kebugaran jasmani menggunakan teknik pengambilan data yang homogen pada semua sampel penelitian karena medan pada saat pengambilan data kebugaran jasmani tidak sama pada setiap sampel agar tidak menimbulkan bias.
2. Bagi guru olahraga, sebaiknya memberikan pengertian dan pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani serta melakukan kegiatan olahraga yang dapat meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswinya, misalnya melakukan kegiatan senam bersama atau jalan sehat. Perlu dilakukan upaya peningkatan

kebugaran jasmani siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar. Upaya peningkatan kebugaran jasmani siswi dapat dilakukan dengan cara seperti rutin melakukan aktivitas fisik, konsumsi makanan yang bergizi seimbang, dan cukup istirahat.