

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Konsumsi cairan, konsumsi buah dan sayur serta status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara konsumsi cairan terhadap tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu
2. Ada hubungan antara konsumsi buah dan sayur terhadap tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu
3. Ada hubungan antara status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu

B. Saran

1. Diharapkan sekolah agar selalu memonitoring atau memantau konsumsi cairan, buah dan sayur serta status gizi untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota palu.
2. Diharapkan sebagai bahan tambahan pengetahuan serta pemahaman tentang konsumsi cairan, buah dan sayur serta status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu.
3. Diharapkan Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang konsumsi cairan, buah dan sayur serta status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Olahraga Tadulako Kota Palu.