

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh maka terdapat kesimpulan :

1. Indeks massa tubuh siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung berada dalam kategori normal.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung berada dalam kategori kurang sekali sampai sedang.
3. Terdapat hubungan lemah yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, sebaiknya perlu memperbaiki kebugaran jasmani dengan cara melakukan aktifitas fisik atau berolahraga agar mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan menjaga pola makan sehat agar memperoleh indeks massa tubuh yang sesuai.
2. Hasil penelitian ini dapat memperluas pengetahuan bagi pembaca serta memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani dan dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

5.3 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang diharapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui aktifitas fisik, karena kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode lain serta menambah variabel.