

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMA PGRI Cicalengka, terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran dan indeks massa tubuh pada remaja, berdasarkan nilai r koefisien korelasi yang diperoleh 0.740. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik di kalangan remaja dapat berkontribusi positif terhadap kebugaran jasmani dan pengelolaan indeks massa tubuh, yang sangat penting untuk kesehatan jangka panjang mereka.

5.2 Saran

Bagi peserta didik diharapkan dapat menjaga aktivitas fisik agar menjaga kebugaran dan terhindar dari resiko terjadinya obesitas. Lalu untuk orang tua dan guru olahraga diharapkan untuk memberi perhatian akan pentingnya meningkatkan kebugaran dengan cara melakukan aktivitas fisik agar dapat terhindar dari berbagai penyakit kurang gerak yang salah satunya yaitu obesitas.

untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan variasi sampel penelitian, termasuk kelompok usia yang berbeda, jenis kelamin, dan latar belakang sosial ekonomi. Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan yang diteliti. selain itu dapat dipertimbangkan untuk memasukkan variabel lain yang dapat mempengaruhi hubungan ini, seperti pola makan, stres, dan faktor genetik. Ini dapat memberikan wawasan lebih mengenai faktor-faktor yang berkontribusi pada obesitas dan kebugaran, dan lebih lanjut untuk peneliti selanjutnya dapat merancang studi intervensi yang menguji efek program peningkatan aktivitas fisik terhadap kebugaran dan obesitas. Ini dapat memberikan data praktis mengenai strategi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.