

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian tentang "Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Indeks Massa Tubuh dan Hemoglobin Pada Siswa SDN 162 Warung Jambu Yang mengikuti Ekstrakurikuler Futsal", dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1 Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Hemoglobin Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dan indeks massa tubuh. Siswa dengan IMT yang normal cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, namun ada juga siswa dengan IMT berlebih (overweight) memiliki kebugaran yang lebih baik dari siswa yang IMT normal. Penelitian ini berbeda dengan hipotesis bahwa IMT memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

5.1.2 Hubungan antara Hemoglobin Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Penelitian juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang sedang antara kadar hemoglobin dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Semakin tinggi kadar hemoglobin siswa maka semakin tinggi kebugaran siswa, begitu pun sebaliknya. Hal ini menunjukkan adanya korelasi dari kedua variabel tersebut. Siswa dengan kadar hemoglobin yang normal lebih mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik, mengindikasikan bahwa hemoglobin berkontribusi terhadap tingkat kebugaran jasmani.

5.1.3 Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Hemoglobin Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Penelitian juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan hemoglobin (HB) dengan

kebugaran jasmani, yang cenderung berada pada tingkat sedang. Model yang dibangun mampu menjelaskan variasi dalam kebugaran jasmani, dan hasil analisis mengindikasikan bahwa IMT dan HB berkontribusi secara signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani. Hal ini menegaskan pentingnya kedua variabel ini dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran individu.

5.2. Implikasi

5.2.1. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pemahaman tentang hubungan antara kebugaran jasmani, indeks massa tubuh, dan kadar hemoglobin. Sekolah perlu mengintegrasikan pendidikan kesehatan yang lebih mendalam untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik.

5.2.2. Pengembangan program kebugaran yang terstruktur dan pemantauan kesehatan siswa secara berkala sangat diperlukan untuk mendeteksi masalah kesehatan seperti anemia dan obesitas. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merumuskan kebijakan sekolah yang mendukung aktivitas fisik dan mendorong penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

5.3. Saran

5.3.1. Siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 162 Warung Jambu Bandung disarankan secara rutin menjalani aktivitas fisik atau olahraga lainnya diluar jadwal ekstrakurikuler untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.

5.3.2. Bagi guru dan orang tua untuk memantau pola makan siswa guna memastikan asupan gizi yang seimbang, sehingga dapat menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kadar hemoglobin dalam batas normal. Siswa diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara

keseluruhan, yang berdampak positif pada proses pembelajaran serta kualitas hidup mereka.

5.3.3. Untuk penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel penelitian untuk melihat aktivitas fisik dari siswa di luar jam ekstrakurikuler futsal.