

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa kelas XI SMK Negeri se-Kota Bandung memiliki gambaran secara umum dalam kategori ringan diikuti kategori sedang, sangat ringan, berat dan tidak terdapat aktivitas yang termasuk pada kategori sangat berat.
2. Gambaran komposisi tubuh (IMT) siswa kelas XI SMK Negeri se-Kota Bandung termasuk ke dalam kategori normal diikuti dengan kategori gemuk, serta kategori kurus dan *overweight* yang memiliki persentase sama.
3. Dari hasil penelitian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan komposisi tubuh (IMT) siswa kelas XI SMK Negeri se-Kota Bandung.

#### **B. Rekomendasi**

Dari simpulan hasil penelitian diatas, dapat dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Pembaca

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini didapatkan rata-rata aktivitas fisik yang dimiliki siswa SMK kelas XI se-Kota Bandung tergolong pada kategori ringan, maka dari itu peneliti menganjurkan agar kita senantiasa membina fisik melalui aktivitas jasmani dengan cara memperoleh pengetahuan atau cara-cara yang harus diketahui dan melaksanakan aktifitas fisik/jasmani tersebut dengan sebagaimana mestinya. Disamping itu, informasi mengenai dampak-dampak terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas perlu diketahui secara jelas, begitupun dengan pengukuran indeks normal yang harus diperhatikan bagi

kesehatan tubuh kita dapat menggunakan pengukuran IMT maupun pengukuran komposisi tubuh lainnya serta melakukan cek kesehatan secara berkala.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat dalam penelitian ini banyak siswa yang tergolong dalam kategori ringan, peneliti merekomendasikan untuk mencari faktor-faktor kurangnya aktivitas fisik pada siswa maupun faktor-faktor yang mempengaruhi IMT. Peneliti selanjutnya dapat juga mencari tahu hubungan aktivitas fisik dengan pengukuran komposisi tubuh secara keseluruhan dengan mencari korelasi melalui pengukuran lingkaran pinggang, lemak bawah kulit, dan pengukuran antropometri lainnya .

## C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian terdapat beberapa keterbatasan, diantaranya:

1. Penelitian ini hanya mengungkap aktivitas fisik dari dimensinya, dan belum kepada mengungkapkan aktivitas fisik dari sumber atau faktor yang mempengaruhinya.
2. Metode pengumpulan data mengenai komposisi tubuh yang hanya diwakili oleh penghitungan IMT tanpa melakukan pengukuran-pengukuran lainnya, dikarenakan keterbatasan biaya dan waktu dalam penelitian.