

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis dapat membuat kesimpulan bahwa:

- a. Komposisi tubuh berkontribusi terhadap kebugaran jasmani sebesar 61,15%.
- b. Aktivitas fisik berkontribusi terhadap kebugaran jasmani sebesar 8%.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan :

1. Bagi Siswa, khususnya siswa kelas XI SMAN 15 Garut, hasil menjadi motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik dan menjaga komposisi tubuh agar berada pada keadaan normal.
2. Bagi Guru Penjas SMAN 15 Garut, dapat menjadi referensi untuk merancang pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

C. Rekomendasi

Dalam proses pembelajaran sebaiknya guru memberikan masukan tentang bagaimana menjaga kesehatan agar tubuh selalu dalam keadaan bugar, sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan maksimal. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa aktivitas dan komposisi tubuh mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani siswa. Adapun rekomendasi menyangkut beberapa golongan masyarakat yaitu sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain yang akan meneliti tentang komposisi tubuh dan untuk mendapatkan data menggunakan item test *skinfold*, sebaiknya mengukur titik tubuh yang lebih banyak agar didapatkan data yang lebih akurat. Karena lebih banyak titik tubuh yang diukur maka semakin banyak pula data yang didapat dan semakin akurat data yang diperoleh.
2. Bagi peneliti yang akan meneliti tentang aktivitas fisik dan untuk mendapatkan data, sebaiknya menggunakan beberapa metode untuk mendapatkan data secara maksimal, karena belum adanya metode yang dapat mengukur seluruh aspek aktivitas fisik.