

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Mengacu pada rumusan masalah, tujuan penelitian, hasil pengolahan serta analisis data dan temuan penelitian. Maka penulis berkesimpulan bahwa :

- a. Pertama, terdapat hubungan antara variabel jenis kelamin dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut.
- b. Kedua, tidak terdapat hubungan antara variabel status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut.
- c. Ketiga terdapat hubungan antara variabel aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut.
- d. Keempat, bahwa jenis kelamin, status gizi, dan aktifitas fisik secara simultan memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut.

Dari penjelasan di atas, dapat dimaknai bahwa jenis kelamin, status gizi, dan aktifitas fisik memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani dengan tingkat hubungannya kuat berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi. Data di lapangan menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dari pada perempuan, artinya bahwa jenis kelamin berhubungan dengan kebugaran jasmani. Selanjutnya, fakta di lapangan menunjukkan bahwa status gizi tidak terlalu signifikan berhubungan dengan kebugaran jasmani . Hal tersebut dilihat dari nilai kebugaran jasmani yang tidak lebih baik dari Siswa SMK Wikrama 1 Garut yang status gizi nya ideal dibandingkan dengan Siswa SMK Wikrama 1 Garut kekurangan dan kelebihan berat badan, baik pada laki-laki maupun perempuan. Fakta berikutnya menunjukkan bahwa aktifitas fisik berhubungan secara signifikan dengan kebugaran jasmani. Dengan aktifitas fisik yang tinggi berpengaruh dengan kebugaran jasmani yang baik. Jadi, ketiga faktor tersebut yang secara langsung berhubungan dengan kebugaran jasmani.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara garis besar terdapat hubungan antara jenis kelamin, status gizi, dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut. Implikasi dari hasil penelitian tersebut bahwa para Siswa SMK Wikrama 1 Garut baik laki-laki maupun perempuan

dengan rentang status gizi termasuk dengan kondisi aktifitas fisik-nya secara langsung akan berhubungan dengan kondisi kebugaran jasmani nya. Siswa SMK Wikrama 1 Garut harus tetap melakukan pola hidup aktif dan sehat untuk menjaga kebugaran jasmani salah satunya dengan selalu menjaga aktivitas fisik dan olahraga. Hasil penelitian ini sekaligus juga memberikan informasi bagi para siswa lain yang terlibat sebagai sampel penelitian, masyarakat secara umum, peneliti, dan pihak-pihak lain yang berkaitan dengan penelitian ini.

5.3 Rekomendasi

Segala sesuatu memiliki keterbatasan termasuk dengan kemampuan manusia, oleh karena itu penulis berharap dengan segala kelemahan dan kekurangan yang terdapat dalam penulisan ini mampu menjadi pemicu agar bisa melaksanakan penelitian yang lebih baik. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dan mendalam yang berkaitan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang hubungan antara jenis kelamin, status gizi, dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani Siswa SMK Wikrama 1 Garut umumnya siswa sekolah menengah yang lain perlu dilakukan lebih banyak lagi. Hal tersebut ditujukan untuk memperkuat hasil temuan penelitian ini dan penelitian sebelumnya. Penggunaan metode penelitian dalam penelitian ini dapat juga dipertimbangkan dalam penelitian selanjutnya dengan memberikan kontrol dan perlakuan terhadap sampel penelitian. Selain itu, faktor lain seperti usia keturunan atau jenis olahraga yang dilakukan oleh siswa dapat dijadikan salah satu variabel penelitian. Kemudian, gaya hidup atau lifestyle juga dapat dipertimbangkan sebagai bahan kajian penelitian yang belum terungkap dalam penelitian yang telah dilakukan ini. Dengan adanya penelitian lebih lanjut terkait kajian ini, diharapkan mampu memberikan sumbangan atau tambahan informasi bagi perkembangan pengetahuan dan keilmuan khususnya kesehatan dan olahraga.