

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian dengan judul profil kebugaran jasmani dilihat dari Indeks Massa Tubuh di SMA Negeri 9 Bandung adalah :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 9 Bandung berada dalam kategori “kurang” dengan rincian sebagai berikut: kelompok siswa Sangat kurus masuk dalam kategori Kurang dengan nilai rata-rata 11,85. Tingkat kebugaran jasmani kelompok siswa Kurus masuk dalam kategori Kurang dengan nilai rata-rata 12,22. Tingkat kebugaran jasmani kelompok siswa Ideal masuk dalam kategori Kurang dengan nilai rata-rata 13,68. Tingkat kebugaran jasmani kelompok siswa Kelebihan berat badan masuk dalam kategori Kurang dengan nilai rata-rata 12,64. Tingkat kebugaran jasmani kelompok siswa Obesitas masuk dalam kategori Kurang dengan nilai rata-rata 11,85.

Dari gambaran secara umum dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 9 Bandung memiliki nilai rata-rata termasuk kedalam kategori kurang, namun obesitas memiliki nilai kebugaran jasmani rata-rata paling kecil dibanding dengan kelompok yang lain.

B. Saran – saran

Adapun saran-saran yang dapat penulis kemukakan mengenai penelitian profil kebugaran jasmani dilihat dari Indeks Massa Tubuh yaitu :

1. Bagi pihak sekolah agar lebih memantau dan mengontrol status Indeks Massa Tubuh setiap siswa, agar berperilaku hidup sehat tidak hanya dilakukan dan diterapkan pada saat di rumah tetapi pada saat di sekolah juga.
2. Bagi para pendidik khususnya bagi para pengajar Penjasorkes bisa lebih mengetahui karakteristik beberapa orang siswa berdasarkan berat badan tubuhnya masing-masing, dan lebih mengoptimalkan pembelajaran di sekolah agar siswa tidak hanya bugar bahkan bisa menjauhkan kehidupan yang tidak sehat seperti memiliki berat badan obesitas.

3. Bagi orang tua agar memperhatikan pola makan yang sehat agar siswa tetap memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal atau ideal karena jika memiliki IMT berlebih akan cenderung banyak memiliki beberapa penyakit, dan pola kegiatan yang dilakukan siswa tidak hanya sebatas kegiatan di sekolah saja tetapi melakukan kegiatan yang positif seperti berolahraga dan lain-lain.

4. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang serupa atau bahkan ingin memperluas mengenai tingkat kebugaran jasmani dilihat dari indeks massa tubuh agar lebih melihat dari segi intrinsik dan ekstrinsik, agar lebih fokus dan menghasilkan data yang akurat.

Demikian kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil dari penelitian ini dapat menjadi manfaat khususnya bagi penulis sendiri dan menjadi sumbangsih bagi kemajuan dunia pendidikan Indonesia