

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

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

1. Aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik SMP di Kecamatan Sukajadi 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) peserta didik SMP di Kecamatan Sukajadi Kota Bandung termasuk ke dalam kategori normal diikuti dengan kategori gemuk, serta kategori kurus dan overweight yang memiliki persentase sama.

#### **5.2 Saran**

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 peserta didik SMP di Kecamatan Sukajadi 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 lingkar pinggang, lemak bawah kulit, dan pengukuran antropometri lainnya

