

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data, maka penulis kemukakan beberapa kesimpulan dari hasil penelitian. Adapun kesimpulan yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Profil Gaya Hidup Aktif siswa SPMN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket berada pada kategori gaya hidup yang sangat aktif yaitu 20 responden dengan persentase sebesar 66,7%.
2. Keadaan Indeks Masa Tubuh siswa SPMN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket tergolong kategori ideal yaitu 27 responden dengan nilai persentase 85%.
3. Hubungan Gaya Hidup Aktif dengan Indeks Masa Tubuh pada siswa SPMN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktif dengan indeks masa tubuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Sukawening, dari hasil analisis besar korelasi (r) antara gaya hidup aktif dengan indeks masa tubuh adalah 0.806 dengan signifikansi (p) 0.000. Dimana $p < 0.01$, dengan demikian H_0 : ditolak dan H_1 : diterima. Bila (r) semakin mendekati angka 1, maka hal itu menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara gaya hidup aktif dengan indeks masa tubuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di

SMPN 1 Sukawening. Kemudian gaya hidup aktif memberikan pengaruh sebesar 64,9% terhadap indek masa tubuh pada siwa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Sukawening, dimana hasilnya didapat $t = 7,202$ dan $\text{sig}(p) = 0.000$, dimana $p=0.000 < 0.01$. **H₀ ditolak dan H₁ diterima**. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya hidup aktif terhadap indek masa tubuh pada siwa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Sukawening. Nilai R Square = 0,649 , artinya sebesar 64,9% gaya hidup aktif mempengaruhi indek masa tubuh pada siwa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Sukawening sedangkan sisanya sebesar 35,1% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu Pola makan, pola makan yang baik adalah yang seimbang dari waktu ke waktu.kebiasaan sebagian orang selalu memiliki gaya hidup aktif yang tidak teratur sehingga sering menyantap makanan yang cepat saji tidak berusaha untuk menyimbangkannya dalam beberapa kali makan atau hari

B. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang penulis lakukan, sesuai dengan kesimpulan yang dipaparkan diatas selanjutnya penulis ingin mengemukakan saran terhadap beberapa pihak, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi siwa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Sukawening, agar lebih meningkatkan gaya hidup aktif baik dalam aktifitas sehari-hari, olahraga, maupun pada kegiatan rekreasi. Sehingga apabila gaya hidup aktifnya meningkat maka keadaan indek masa tubuh pun akan baik.

2. Bagi para pelatih bola basket agar lebih bisa mengarahkan dan meningkatkan gaya hidup aktif siswa atau atlet yang dibimbingnya. Selain itu juga memberikan program-program peningkatan teknik dasar bermain bola basket.
3. Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat bahwa penelitian ini jauh dari sempurna, maka penulis mengharapkan peneliti berikutnya untuk dapat melengkapi pembahasan melalui penelitian terhadap aspek-aspek yang tidak terjangkau oleh penelitian ini.

Demikianlah kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini.

