

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, uji analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2011/2012 memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang.
2. Siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe secara umum memiliki Indeks Massa Tubuh pada kategori normal, yaitu pada $-2SD$ sampai $2SD$.
3. Siswa obesitas memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa kurus, normal, dan gemuk.
4. Terdapat korelasi negatif antara Indeks Massa Tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe tahun ajaran 2011/2012.
5. Semakin tinggi Indeks Massa Tubuh, semakin rendah tingkat kebugaran jasmani.
6. Nilai Indeks Massa Tubuh harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang teratur.

B. Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian di atas maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Perlu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan menurunkan Indeks Massa Tubuh, salah satunya dengan olahraga atau aktivitas fisik yang rutin.
2. Bagi para guru Pendidikan Jasmani, hendaknya meningkatkan aktivitas-aktivitas jasmani seperti kegiatan ekstrakurikuler dan lebih mengupayakan agar seluruh siswa terlibat secara aktif dalam melakukan setiap aktivitas dalam Pendidikan Jasmani sesuai dengan materi ajar yang sedang berlangsung.
3. Kepada orang tua kiranya turut memperhatikan hal-hal yang mempengaruhi kebugaran jasmani anaknya serta turut menjaga agar anak tidak menderita kegemukan terlebih obesitas.