

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

1. Terdapat korelasi Indeks Massa Tubuh terhadap Tingkat Kesegaran jasmani pada siswa kelas 1 SMP Negeri 2 Porsea sebesar 0,55.
2. Terdapat Kontribusi Indeks Massa Tubuh terhadap Tingkat Kesegaran jasmani pada siswa kelas 1 SMP Negeri 2 Porsea sebesar 30,25 %.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini maka yang menjadi saran penulis adalah sebagai berikut:

1. Kepada anggota siswa SMP Negeri 2 Porsea yang memiliki berat badan yang berlebih untuk lebih aktif dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan terlebih yang berhubungan dengan fisik seperti latihan kebugaran.
2. Kepada seluruh anggota siswa kelas 1 SMP Negeri 2 Porsea yang memiliki berat badan dalam kategori normal untuk tetap menjaga agar berat badan tetap dalam kategori normal.
3. Kepada Kepala Sekolah agar memperhatikan mata pelajaran yang berhubungan dengan aktivitas fisik siswa terutama mata pelajaran pendidikan jasmani.
4. Kepada guru Penjas agar lebih kreatif memberikan materi mata pelajaran penjas agar siswa-siswi lebih tertarik melakukan olahraga, sehingga dengan demikian Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kesegaran Jasmani siswa-siswi dapat terjaga dengan baik.