

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Penelitian menentukan korelasi indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani pada data siswa kelas X SMA Negeri 1 Baureno. Penelitian ini melewati beberapa tahap seperti pengumpulan data, menerapkan implementasi perhitungan, evaluasi dan interpretasi hasil. Pada tahap pengumpulan data, sasaran dari penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Baureno dengan total 72 siswa dari data tersebut terdapat 8 variabel, diantaranya jenis kelamin, umur, tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh, jarak tempuh, waktu tempuh, keterangan. Pada tahap evaluasi mencari korelasi antara variabel indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani dibutuhkan beberapa langkah seperti, import data pada software SPSS, menentukan normalitas distribusi data, menentukan linearitas data, sampai dengan menentukan hasil hipotesis dari penelitian.

Dari implementasi penelitian yang telah dilakukan, mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi antara variabel indeks massa tubuh dengan variabel kebugaran jasmani yang telah di uji menggunakan beberapa tahap pengujian, seperti uji normalitas menggunakan kolmogrov smirnov menunjukkan hasil bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0.05, uji linearitas menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani. maka dapat disimpulkan bahwa variabel indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang linier. Kemudian hasil dari hipotesis menunjukkan bahwa H_a diterima dengan bunyi “ditemukan adanya korelasi Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Kebugaran Jasmani pada peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Baureno”.

5.2. SARAN

Saran yang perlu diperhatikan dalam penelitian selanjutnya berdasarkan keterbatasan serta kekurangan penelitian, sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai kebugaran jasmani dibawah normal, diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi tenaga pendidik lebih memperhatikan kebugaran jasmani pada peserta didiknya.
3. Pada penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel dan populasi.