BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil pengukuran yang dilaksanakan dalam penelitian ini maka dapat menjawab rumusan masalah dan hipotesis sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara persentase lemak dengan kebugaran jasmani.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan persentase lemak dengan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa IMT hanya mempengaruhi kebugaran jasmani sebesar 0,38 % sehingga tidak dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, karena IMT hanya pengukuran sederhana untuk memperkirakan status gizi seseorang berdasarkan klasifikasi komposisi tubuh. IMT dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, genetik, dan pola makan, tetapi tidak dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Karena ada orang yang memiliki IMT termasuk kedalam kategori obesitas tetapi jika rutin berolahraga maka komposisi tubuhnya yang akan berubah seperti persentase lemaknya akan

berkurang dan massa ototnya akan membesar, begitupun sebaliknya jika ada orang yang memiliki IMT normal tetapi jarang berolahraga tentu tidak akan memiliki kebugaran jasmani yang baik

Persentase lemak mempengaruhi kebugaran jasmani sebesar 23,23 %, yang berarti semakin besar persentase lemak tubuh seseorang akan semakin mempengaruhi kebugaran jasmani yang dimiliki. Lemak yang disimpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi dan tidak aktif dalam proses metabolisme tubuh. Sebagai contoh, jika ada dua orang yang memiliki berat badan sama tetapi persentase lemaknya berbeda maka orang dengan persentase lemak yang lebih sedikit akan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik karena semakin sedikit persentase lemak yang dimiliki, maka akan semakin besar massa otot yang dimiliki yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

IMT dan persentase lemak dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang sebesar 32,14 %. Kebugaran jasmani ditentukan oleh banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik, semakin rutin seseorang berolahraga, maka akan semakin baik kebugaran jasmani yang dimilikinya sehingga cadangan energi dalam tubuhnya akan dimetabolisme dengan baik dan cadangan lemak yang berada di dalam tubuhnya akan berkurang. Faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani di antaranya umur, jenis kelamin, genetik, dan status gizi.

B. Saran

1. Peneliti menyarankan kepada masyarakat awam dan olahragawan untuk menjaga berat badan yang ideal dengan cara berolahraga teratur, cukup istirahat, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan menjaga pola makan agar terhindar dari berbagai masalah yang ditimbulkan karena berat badan yang berlebih.
2. Untuk penelitian berikutnya jika ingin mengambil permasalahan yang sama, dapat dilakukan dengan membandingkan tingkat aktivitas fisik atau intensitas latihan yang dilakukan setiap minggunya oleh masing-masing individu.
3. Kepada setiap pelatih dapat melakukan pengukuran persentase lemak dan kebugaran jasmani sebagai acuan untuk membuat program latihan fisik.