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. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi.

B. Saran

1. Bagi para guru agar lebih meningkatkan perhatian kepada siswa mengenai indeks massa tubuh siswa, membantu dan memfasilitasi aktivitas fisik siswa sehari-hari sehingga lebih aktif serta dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasinya.
2. 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.

3. Perlu juga diperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi siswa, meskipun di dalamnya indeks massa tubuh dan aktivitas fisik telah terbukti mempunyai hubungan yang signifikan dengan daya tahan kardiorespirasi siswa.
4. Untuk penelitian berikutnya jika ingin mengambil permasalahan yang sama, dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian lebih mendalam.