

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Pengukuran Indeks Massa Tubuh dengan Jumlah 25 siswa menemukan hasil batas bawah 15.46 dan batas atas 33.81 dan rata-rata 20.72 pada tes kelincahan dengan jumlah sampel 25 siswa menemukan hasil dengan batas bawah 7 dan batas atas 15 dengan rata-rata 9.64.

Untuk hasil tes pengukuran tentang hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kelincahan menghasilkan nilai yang berdistribusi normal dan dapat di uji dengan Normalitas Liliefors. Variabel independen (X) yaitu Indeks Massa Tubuh secara persial memberikan pengaruh yang berarti terhadap kelincahan, dengan nilai koefisien korelasi  $r$ -hitung = 0.44 (signifikansi) variabel  $r_{xy}$  mempunyai hasil  $T$  hitung = 2.36 >  $T$  tabel = 0.975 dengan  $\alpha = 0.05$  dan  $n = 25$  dengan  $dk = n-2 = 25-2 = 23$ , dengan nilai  $dk = 2.07$ . artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kelincahan pada siswa SMK Tiara Bangsa.

## **B. Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah ditarik dari penelitian dan melihat kelemahan-kelemahan dari penelitian ini, maka penulis mengemukakan beberapa saran yang mudah-mudahan dapat menunjang atau membantu dalam menjaga kenormalan Indeks Massa Tubuh dengan Kelincahan.

Adapun saran yang peneliti dapat berikan adalah :

1. Diharapkan kepada seluruh atlet di SMK Tiara Bangsa untuk selalu memperhatikan Indeks Massa Tubuhnya.
2. Bagi siswa yang memiliki Kelincahan yang kurang baik untuk memperbaiki dengan sering melakukan aktivitas fisik agar mempunyai kelincahan dan indeks massa tubuh yang baik.
3. Bagi guru olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan tambahan untuk membuat program dalam menjaga tubuh dan upaya untuk menjaga berat badan setiap siswanya.
4. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.