

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran dan indeks massa tubuh atlet UKM sepakbola Unisma Bekasi dapat dikategorikan sebagai berikut: data indeks massa tubuh sampel pada kategori rendah sebanyak 1 orang atau 5%, data sampel pada kategori sedang sebanyak 16 orang atau 80% dan data sampel pada kategori tinggi sebanyak 3 orang atau 15%. Sedangkan data sampel pada kategori rendah sebanyak 3 orang atau 15%, data atlet pada kategori sedang hasil sebanyak 14 orang atau 70% dan data atlet pada kategori tinggi sebanyak 3 orang atau 15%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat berbagai rekomendasi yang dapat dilakukan, yaitu:

1. Bagi peneliti yang mempunyai minat guna melakukan penelitian perihal indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani hendaknya:
 - a. Saat melatih atlet, penting untuk mempertimbangkan aspek-aspek yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam hal indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani.
 - b. Fokus pada kebugaran jasmani atlet untuk meningkatkan performanya dan secara konsisten mendorong mereka untuk juga mempersiapkan diri dari segi mental/ psikologis dan kognitif.

- c. Melakukan latihan tambahan di luar kegiatan UKM sepakbola Unisma Bekasi untuk meningkatkan kecakapan bagi mereka yang merasa kurang pada kemampuan lainnya.
 - d. Menyempurnakan penelitian ini.
2. Bagi para atlet
- a. Agar tidak merasa puas diri untuk selalu berlatih dengan semangat dan terus meningkatkan kemampuannya.
 - b. Agar terus menggali potensi diri dengan melakukan latihan yang bervariasi agar siap dalam mengikuti pertandingan dan kompetisi.
3. Bagi bimbingan belajar
- a. Mampu memfasilitasi atlet dengan memberikan latihan yang sistematis, terstruktur dan pembebanan yang proporsional dengan kondisi atlet.
 - b. Mengikutsertakan atlet dalam uji coba intern dan ekstern yang dapat memberikan banyak pengalaman bagi atlet.