

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik mayoritas pada penelitian ini berusia 16 tahun, berjenis kelamin laki – laki, dan memiliki indeks massa tubuh yang normal.
- b. Distribusi aktivitas fisik yang dilakukan remaja sebagian besar berada di kategori aktivitas fisik berat.
- c. Untuk kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja adalah kategori kebugaran fisik sedang.
- d. Adanya hubungan ke arah positif yang cukup antara aktivitas fisik dengan kebugaran fisik (*VO2Max*) pada remaja. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin baik pula tingkat kebugaran (*VO2Max*) pada remaja di SMA Negeri 76 Jakarta.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

- a. Bagi peserta didik yang memiliki kebugaran fisik rendah diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisiknya dikarenakan aktivitas fisik yang baik memiliki manfaat untuk kesehatan.
- b. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan dikembangkan dengan menambahkan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kebugaran fisik dapat teridentifikasi lebih banyak lagi serta menggunakan populasi yang lebih luas lagi.
- c. Bagi masyarakat diperlukan upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga secara teratur guna meningkatkan kebugaran.