

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah penelitian ini selesai dan hasil penelitian telah diolah maka dapat disimpulkan bahwa:

Indeks Massa Tubuh (IMT) mempunyai hubungan yang cukup tinggi dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Lenteng. Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa indeks massa tubuh mempunyai hubungan yang cukup tinggi dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas 8 SMP Negeri 1 Lenteng. Jadi dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh siswa mempengaruhi hasil lompatan. Semakin rendah indeks massa tubuh siswa semakin jauh hasil lompatannya.

B. Saran

Dalam penelitian ini hubungan dari variabel IMT berhubungan cukup tinggi terhadap hasil lompatan jadi disarankan kepada pelaku olahraga terutama cabang atletik nomor lompat jauh gaya jongkok untuk lebih menjaga indeks massa tubuh ideal siswa dengan mengatur pola makan yang sehat dan berolahraga yang teratur.