

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Menurut analisis deskriptif data, hasil uji, dan diskusi penelitian, diketahui bahwa responden terdiri dari 20 siswa di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Baturraden, terdiri dari 12 laki-laki dan 8 perempuan. Hasilnya ditunjukkan sebagai berikut.

1. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan tingkat daya tahan kardiovaskular ( $VO_2Max$ ) dengan nilai signifikansi 0,09.
2. Ditemukan hubungan yang signifikan antara persen lemak tubuh dengan  $VO_2Max$  dengan nilai signifikansi 0,00.
3. Ditemukan hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh dengan tingkat daya tahan kardiovaskular ( $VO_2Max$ ) dengan nilai signifikansi 0,00.
4. Terdapat nilai Sumbangan efektif indeks massa tubuh sebesar 7,39% dan Sumbangan efektif persen lemak tubuh sebesar 69,26% Serta terdapat nilai Sumbangan relatif indeks massa tubuh sebesar 9,60%. dan Sumbangan relatif persen lemak tubuh sebesar 90,40% dengan  $VO_2Max$ .

### B. Saran

Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini menjadi dasar bagi peneliti untuk memberikan beberapa saran.

1. Disarankan kepada siswa ataupun atlet dapat menjaga komposisi tubuh dalam kategori ideal atau *Healthy Fitness Zone (HFZ)* agar dapat meningkatkan  $VO_2Max$ .
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti hubungan antara indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh dengan  $VO_2Max$ , penelitian ini dapat dijadikan referensi. Namun, penelitian ini masih terbatas dikarenakan penelitian ini hanya meneliti terkait indeks massa tubuh dan persen lemak tubuh dengan  $VO_2Max$  yang dimana terdapat faktor-

faktor lainnya yang mempengaruhi. Dengan demikian, bagi peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi terkait aspek-aspek lain yang berpengaruh.

