

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai perbedaan komposisi tubuh dan kebugaran fisik pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga di SMAN 5 Denpasar, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Siswi yang mengikuti ekstrakurikuler menari memiliki komposisi tubuh dengan rata-rata nilai *z-score* +0,05 SD, sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga memiliki komposisi tubuh dengan rata – rata nilai *z-score* +0,2 SD. Sebagian besar siswi yang mengikuti kedua ekstrakurikuler tersebut memiliki komposisi tubuh dengan kategori normal yaitu 41 sampel (85,4%) pada ekstrakurikuler menari, sedangkan sebanyak 31 sampel (75,6%) pada ekstrakurikuler olahraga.
2. Siswi yang mengikuti ekstrakurikuler menari dengan rata – rata nilai prediksi  $VO_{2max}$  25,6 ml/kg/menit, sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga rata – rata nilai prediksi  $VO_{2max}$  27,3 ml/kg/menit. Sebagian besar siswi yang mengikuti kedua ekstrakurikuler tersebut memiliki kebugaran fisik dalam kategori kurang yaitu sebanyak 48 sampel (100%) pada ekstrakurikuler menari, sedangkan pada 37 sampel (90,2%) pada ekstrakurikuler olahraga.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada komposisi tubuh remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga ( $p > 0,05$ ).

4. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kebugaran fisik remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga ( $p < 0,05$ ).

## **B. Saran**

Berdasarkan masalah yang dijumpai pada penelitian ini maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Untuk meningkatkan kebugaran fisik pada remaja putri disarankan melakukan aktifitas fisik menari dan olahraga dengan frekuensi 3 – 5 kali dalam 1 minggu dan durasi minimal 30 menit. Latihan atau aktifitas fisik menari dan olahraga tidak hanya dilakukan disekolah tetapi juga bisa dilakukan diluar sekolah.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai asupan makanan berdasarkan kebugaran fisik.