**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang dikemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa program studi ilmu olahraga angkatan 2008 yang mengalami underwight yaitu 5% (1 orang)
2. Mahasiswa program studi ilmu olahraga angkatan 2008 yang mengalami underwight yaitu 70% (14 orang)
3. Mahasiswa program studi ilmu olahraga angkatan 2008 yang mengalami underwight yaitu 25% (5 orang)

Jadi Laju metabolisme Basal menurut berat badan mahasiswa program studi Ilmu Olahraga berbeda karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jaringan aktif dalam tubuh, besar dan luas bidang permukaan tubuh, komposisi tubuh, jenis kelamin, usia, sekresi hormon, tonus pada waktu tidur, tonus otot, kondisi emosi dan mental, gerakan tubuh yang berat, kondisi tubuh yang tidak sehat.

1. **Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakansaran-saran sebagai berikut:

1. Bagi paratenaga pengajar bidang kesehatan dan olahraga, bahwa Metabolisme Basal dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu jenis kelamin, usia, ukuran dan komposisi tubuh, faktor pertumbuhan. Metabolisme Basal juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti suhu, kelembaban, dan keadaan emosi atau stres, jadi disarankan dalam memberikan aktivitas fisik perlu memperhatikan faktor-faktor tersebut.
2. Diharapkan agar hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau perbandingan bagi pengajar olahraga, pelatih maupun pembina olahraga di dalam memberikan bahan pelajaran maupun latihan pada peserta didiknya.
3. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi sekolah lainnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.