

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

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

- a. Karakteristik berdasarkan usia yang di dapat adalah usia 10 Tahun (25,0%), usia 11 Tahun (42,5%) dan usia 12 Tahun (32,5%)
- b. Karakteristik berdasarkan Indeks Massa Tubuh yang di dapat didominasi oleh anak yang berat badan kurang tingkat berat (55%) terdapat pula anak anak dengan berat badan kurang tingkat ringan dengan presentase (20%) begitu pula dengan anak anak dengan indeks massa tubuh normal dengan presentase(20%) namun, terdapat pula anak anak dengan indeks massa tubuh berlebih tingkat ringan (5%)
- c. Karakteristik berdasarkan kelincahan yang dilakukan dengan *Illionois Agility Test* didapatkan anak anak dengan tingkat kelincahan excellent 1 orang dengan presentase (2,5%) selain itu anak anak dengan tingkat kelincahan Good 6 orang dengan presentase (15%) juga anak anak dengan kelincahan Average sebanyak 27 orang dengan presentase (67,5%) ada pula anak anak dengan tingkat kelincahan Fair sebanyak 4 orang dengan presentase (10%) namun terdapat anak anak dengan kelincahan Poor sebanyak 2 orang dengan presentase (5%)
- d. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara indeks massa tubuh dengan kelincahan pada anak anak Sekola Sepak Bola Siaga Pratama Bojonggede.

V.2 Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penelitian memberikan saran - saran sebagai berikut :

- a. Dilihat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.

- b. Bagi atlet yang mempunyai kelincahan yang kurang agar lebih meningkatkannya dengan cara melakukan latihan kelincahan secara rutin
- c. Untuk memperkuat hasil penelitian ini disarankan untuk peneliti selanjutnya dengan menambah jumlah sampel dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan