

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data penelitian, maka untuk hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan data berikut ini:

- a. Pada penelitian ini karakteristik sampel didominasi oleh anak dengan usia 10 tahun sebanyak 28 anak dengan presentase 21,5%, dan jenis kelamin didominasi oleh anak laki-laki sebanyak 70 anak dengan persentase 53,8%.
- b. Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 92 anak dengan persentase 70,8% anak memiliki indeks massa tubuh dengan kategori normal.
- c. Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 40 anak dengan persentase 30,8% anak memiliki *agility* dengan kategori dan baik.
- d. Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 56 anak dengan persentase 70,0% anak memiliki *flexibility* dengan kategori baik.
- e. Adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan *agility* dan *flexibility* pada Anak Berusia 7-12 Tahun.

#### **V.2 Saran**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk dikembangkan pada penelitian mendatang.
- b. Jumlah sampel yang lebih banyak sangat dibutuhkan dalam penelitian selanjutnya untuk memperoleh hasil yang lebih baik.
- c. Faktor-Faktor lain yang memengaruhi *agility* dan *flexibility* dapat diteliti lebih lanjut pada penelitian berikutnya.
- d. Dilihat dari hasil penelitian, terdapat peran penting Indeks Massa Tubuh terhadap komponen kebugaran jasmani khususnya *Agility* dan *Flexibility*, sehingga dibutuhkan edukasi yang meluas kepada masyarakat untuk lebih memperhatikan tinggi badan dan berat badan anak serta IMT nya dengan melakukan penyuluhan langsung atau dengan membuat poster.