

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dengan kekuatan otot pada anak usia 7-12 tahun diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik mayoritas anak pada penelitian ini yaitu anak yang berusia 10 tahun dan berjenis kelamin laki – laki aktif dengan olahraga dan ekskul di sekolah, serta dengan keuangan menengah ke atas dan pola makan yang cukup baik bagi seorang anak usia 7 sampai 12 tahun.
- b. Tingkat Indeks Massa Tubuh (IMT) anak pada penelitian ini yaitu normal.
- c. Tingkat kekuatan otot anak pada penelitian ini yaitu baik hingga baik sekali.
- d. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan kekuatan otot pada ekstremitas bawah pada anak usia 7 sampai 12 tahun.

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

- a. Bagi peneliti berikutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan memperbanyak variabel serta diperluas kembali jangkauan usia ataupun sekolah yang berguna untuk memperkuat tingkat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kekuatan otot dan memperluas cakupan responden.
- b. Bagi siswa diharapkan untuk tetap menjaga dan meneruskan kegiatan positif yang membuat tubuh tetap sehat dan bugar untuk dapat menyeimbangkan antara IMT dengan pola makan, serta menambah kegiatan dan olahraga yang teratur.