

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Kategori indeks massa tubuh sampel terbanyak yaitu pada kategori berat badan normal dan paling sedikit pada kategori *overweight*.
- b. Mayoritas sampel dalam penelitian ini memiliki fleksibilitas otot pada kategori sedang
- c. Tidak terdapat adanya hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas otot hamstring.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian pada jumlah sampel yang lebih besar dengan rentang usia yang lebih luas serta cabang olahraga lainnya agar dapat lebih mengukur aktivitas fisik dengan hubungan imt dengan fleksibilitas otot hamstring.

V.2.2 Bagi Responden

Disarankan kepada para anak-anak untuk mengontrol berat badannya karena itu adalah salah satu faktor untuk mempunyai permainan sepak bola menjadi lincah dan mempunyai dalam permainan sepak bola

V.2.3 Bagi club

Disarankan untuk bisa membeli pelatihan khusus untuk melakukan pelatihan pada fleksibilitas hamstring dan juga untuk mengatur pada masa indeks massa tubuhnya pada pemain sepak bola di SSB Kukusan Metro Depok.