

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada karya tulis ilmiah ini yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Sparta”. Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dengan kelincahan pada remaja usia 13-15 tahun di Sekolah Sepak Bola Sparta.
- b. Kategori kelincahan dalam penelitian ini terbanyak adalah kategori baik dengan persentase 42,9%.
- c. Kategori Indeks Massa Tubuh dalam penelitian ini terbanyak adalah kategori normal dengan persentase 57,1%.

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

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

- a. Dilihat dari penelitian yang telah dilakukan peneliti berharap hasil ini dapat menjadi salah satu acuan dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.
- b. Bagi atlet yang memiliki berat badan berlebih disarankan untuk menurunkan berat badan agar tingkat kelincahan dapat meningkat.
- c. Bagi sekolah sepak bola diharapkan untuk memperhatikan berat badan setiap atlet agar kelincahan setiap atlet tetap terkontrol dan melakukan pengukuran berat badan secara rutin.