

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Kategori IMT sampel terbanyak yaitu pada kategori normal yaitu dengan persentase 63,6% dan yang tersedikit yaitu pada kategori overweight dengan persentase 20,5%.
- b. Kategori daya ledak otot tungkai sampel terbanyak pada kategori sangat baik dengan persentase 70,5% dan yang tersedikit yaitu dengan kategori kurang dengan persentase 4,5%.
- c. Kesimpulan dari hasil uji data analisa hubungan bahwa hasil dari penelitian ini tidak terdapat adanya hubungan antara indeks massa tubuh dengan daya ledak otot tungkai pada pemain sepak bola SPARTA LIMO DEPOK.

V.2 Saran

Berikut saran berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah mencari informasi serta referensi lebih tentang faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh dengan daya ledak otot tungkai, menjadikan hasil dari penelitian ini sebagai suatu referensi atau tolak ukur untuk penelitian selanjutnya, dan diharapkan dapat dilakukannya pengembangan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan pengukuran Daya Ledak Otot dengan metode yang berbeda.