

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang terdapat pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Berdasarkan usia didapatkan jumlah tertinggi berusia 8, 9 dan 11 tahun, yaitu sebanyak 27 siswa (17,6%). Sedangkan jumlah terendah berusia 7 tahun dan 10 tahun, yaitu sebanyak 23 siswa (15,0%).
- b. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan jumlah tertinggi pada laki – laki, yaitu sebanyak 90 siswa (58,8%). Sedangkan jumlah terendah pada perempuan, yaitu sebanyak 63 siswa (41,2%).
- c. Berdasarkan IMT didapatkan siswa yang termasuk dalam kategori normal sebanyak 91 siswa (59,5%), kategori obesitas sebanyak 7 siswa (4,6%), overweight sebanyak 27 siswa (17,6%) dan dalam kategori underweight sebanyak 28 siswa (18,3%).
- d. Berdasarkan hasil skor fleksibilitas tubuh dengan menggunakan *Beighton Scale* didapatkan hasil skor yang dikatakan hipermobilitas sebanyak 60 siswa (39,2%) dan dikatakan normal sebanyak 93 siswa (60,8%).

VI.2 Saran

Peneliti memiliki beberapa saran yang diajukan untuk penelitian selanjutnya yang didapat dari hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Dalam penelitian selanjutnya, perlu dilakukan penelitian yang serupa dengan kategori usia sampel yang berbeda, seperti masa kanak – kanak, remaja, dewasa bahkan lansia.
- b. Dalam penelitian selanjutnya, dengan jumlah sampel penelitian yang cukup banyak, sebaiknya menggunakan waktu yang lebih lama demi tercapainya hasil penelitian yang lebih memuaskan.