

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik pada penelitian ini di dominasi yaitu berjenis kelamin laki-laki dan usia 10 tahun serta indeks massa tubuh (IMT) di dominasi dengan normal.
- b. Pada penelitian ini didapatkan bahwa 70,0% responden mayoritas memiliki keseimbangan yang baik.
- c. Tingkat kelincahan pada anak sekolah dasar pada kategori baik diikuti dengan kategori sedang, kurang baik, baik sekali, hingga kurang sekali.
- d. Adanya hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar.

V.2 Saran

- a. Dalam Penelitian selanjutnya, diharapkan untuk mengambil sampel yang lebih banyak, hal ini bertujuan untuk keakuratan data yang lebih baik dalam penelitian.
- b. Dalam penelitian selanjutnya, diharapkan untuk memperbanyak variabel serta memperluas kembali alat ukur, hal ini bertujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan lebih luas.
- c. Melakukan penelitian berkelanjutan, hal ini supaya dapat melihat dan menilai setiap perubahan pada responden dari waktu ke waktu.
- d. Di harapkan untuk responden membiasakan diri dalam beraktivitas latihan-latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik, keseimbangan dan kelincahan.
- e. Diharapkan bagi responden untuk memperhatikan posture agar keseimbangan stabil dan kelincahan meningkat dengan diperbanyak gerakan-gerakan yang menggerakkan otot besar atau pun otot kecil.

- f. Diharapkan bagi orang tua atau wali murid agar memperhatikan kecukupan atau kebutuhan gizi anaknya, karena hal ini berpengaruh terhadap kondisi fisik mereka.