

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

VII.1 KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis univariat setelah variabel independen dikendalikan variabel yang secara independen mempengaruhi terhadap *balance* adalah aktivitas fisik. Sedangkan kemungkinan faktor lain yang mempengaruhi terjadinya *balance* adalah riwayat penyakit dasar, obesitas, gangguan visual, dan *imbalance muscle*. Aktifitas fisik mempengaruhi *balance* namun tidak sepenuhnya murni namun masih ada factor-faktor resiko lain yang dapat mempengaruhinya.

VII.2 SARAN

- a. Diharapkan perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan dikembangkan lebih lanjut dengan rentang usia yang lebih berbeda dan hasil pengukuran yang lebih beragam.
- b. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel atlet, dengan itu diharapkan hasil korelasi data variabel independen *Balance* dapat mempresentasikan keeratan hubungan yang sebenarnya.
- c. Perlunya pengendalian yang lebih ketat terhadap faktor-faktor lain yang berpotensi menyebabkan biasnya dalam penelitian baik seperti waktu pengambilan data, status klinis kesehatan responden maupun motivasi responden untuk melakukan test maksimal untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.
- d. Perlunya penelitian lebih lanjut dengan instrument dan metode yang lebih tepat dan akurat untuk mengukur nilai variabel independen aktifitas fisik maupun faktor dependen *Balance* sehingga didapat hasil yang lebih maksimal.