

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat keseimbangan dinamis pada siswa kelas 5 di SDN Limo 2 Kota Depok disimpulkan bahwa mayoritas siswa memiliki keseimbangan dinamis yang baik sekali. Hasil analisis distribusi menunjukkan bahwa kelompok siswa yang memiliki keseimbangan dinamis yang baik sekali didominasi oleh:

- a. Siswa yang berusia 11 tahun;
- b. Siswa yang berjenis kelamin laki-laki;
- c. Siswa yang memiliki kategori IMT *normalweight*;
- d. Siswa yang memiliki derajat kaki normal *foot* dan;
- e. Siswa yang memiliki aktivitas fisik kategori sedang.

Hasil ini menegaskan bahwa karakteristik usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), derajat kaki, dan tingkat aktivitas fisik berperan penting dalam menentukan kualitas keseimbangan dinamis pada siswa.

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

Peneliti mengharapkan penelitian selanjutnya dilakukan lebih dari satu variabel menggunakan alat ukur yang berbeda dalam keseimbangan dinamis. Peneliti mengharapkan sekolah dan orang tua menambah pengetahuan tentang pentingnya kesehatan pada anak terutama tentang resiko jatuh pada anak agar aktivitas atau proses belajar anak tidak terhambat.