

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan dari olahraga tradisional (egrang bambu) terhadap keseimbangan pada siswa kelas VIII A di SMP Karya Agung, yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa olahraga tradisional (egrang bambu) dapat meningkatkan keseimbangan.

#### **B. Saran-Saran**

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih sepakbola maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni futsal. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena olahraga tradisional (egrang bambu) memberikan pengaruh terhadap keseimbangan pada siswa kelas VIII A di SMP Karya Agung.
2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat digabungkan dengan latihan gerak dasar lainnya seperti kelincahan, koordinasi dan lain sebagainya.

3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina peserta didiknya.