

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan egrang batok terhadap keseimbangan tubuh pada siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI, yakni dengan nilai t hitung sebesar sebesar 20.13.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lari balok terhadap keseimbangan tubuh pada siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI, yakni dengan nilai t hitung sebesar sebesar 15.46.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan egrang batok dan lari balok terhadap keseimbangan tubuh pada siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI. Dengan nilai t hitung sebesar 0.08.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, guru penjasorkes 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 kedua jenis latihan memberikan pengaruh terhadap

peningkatan keseimbangan tubuh pada siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan olahraga tradisional lainnya dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi fisik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang menggiatkan kembali olahraga tradisional di sekolah sebagai salah satu bentuk pelestarian budaya lewat olahraga.
4. Melestarikan budaya dan tradisi asli Indonesia lewat olahraga tradisional yang wajib dilestarikan oleh anak-anak khususnya pada usia sekolah dasar.