

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah, masalah penelitian, tujuan penelitian serta hasil pengolahan data dan analisis data. Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga tradisional egrang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan pada siswa kelas 4,5,6 SDN Ciptawinaya Kabupaten Subang, dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yang ternyata untuk nilai t hitung $(14,05) > t$ tabel $(2,14)$ maka hipotesis nol ditolak sedangkan hipotesis alternative diterima.

B. SARAN

Dengan mengacu pada hasil kesimpulan di atas penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pelaku Pembelajaran (siswa dan guru) Pelatihan harus mempunyai model pelatihan yang terprogram dan tujuan yang jelas agar proses pelatihan berjalan lancar..
2. Bagi peneliti selanjutnya agar memeriksa faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan.
3. Salah satu untuk meningkatkan keseimbangan adalah menggunakan egrang untuk melatih, karena berfokus pada keseimbangan. Egrang adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih keseimbangan dan sinkronisasi dalam bergerak.