

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional egrang batok kelapa terhadap keseimbangan siswa SD Negeri 104311 Dolok Manampang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan penelitian tentang permainan tradisional egrang batok kelapa terhadap keseimbangan, maka terdapat beberapa saran dan pertimbangan yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dapat dijadikan sebagai pengetahuan untuk membuat program permainan tradisional engrang batok yang dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan siswa SD.
2. Bagi peneliti dapat memberikan ilmu yang positif kepada sekolah khusus mata pelajaran PJOK bisa sebagai perbaikan keseimbangan siswa dengan latihan khusus dengan menggunakan egrang batok.
3. Bagi peneliti sendiri dapat memperkaya ilmu pengetahuan keolahragaan, khususnya pada kemampuan keseimbangan dan sebagai bahan pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya.