# **BAB V**

**SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

## Simpulan

Berdasarkan pengolahan dan hasil analisis data, maka peneliti menjawab dan menyimpulkan sebagai berikut :

Permainan olahraga tradisional egrang terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa di SMP Negeri 2 Kapetakan Kab.Cirebon.

## Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian ini berimplikasi pada :

1. Timbulnya kepercayaan akan manfaat dalam bentuk latihan-latihan egrang terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa dalam permainan olahraga tradisional egrang.
2. Terpacunya para instruktur atau pelatih untuk mengembangkan program latihan dalam bentuk variasi latihan-latihan egrang untuk meningkatkan keseimbangan tubuh siswa pada permainan olahraga tradisional egrang
3. Terpacunya mahasiswa Ilmu Keolahragaan, instruktur, pelatih, dan ahli olahraga untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang variasi bentuk latihan-latihhan egrang untuk meningkatkan keseimbangan pada permainan olahraga tradisional egrang

## Rekomendasi

Selain itu, peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih berkembang dan maju dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diantaranya :

1. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian mengenai pengaruh permainan olahraga tradisional egrang terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa carilah dengan menggunakan sampel yang lain selain di kegiatan ekstrakulikuler di SMP dalam olahraga tradisional egrang
2. Didalam lembaga ilmu keolahragaan diharapkan mempunyai pelatih olahraga dalam permainan olahraga tradisional egrang
3. Untuk peneliitian lebih lanjutnya ambillah sampel putra-putri, atau bisa juga dari pendidikan TK,SD,SMP, Dan SMA