

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan permainan egrang terhadap keseimbangan siswa SMP YAHYA Bandung.
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan permainan egrang terhadap kepercayaan diri siswa SMP YAHYA Bandung.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis serta kesimpulan yang diambil dari hasil pengolahan data penelitian, penulis ingin menyampaikan beberapa saran yang kiranya dapat menjadi masukan bagi para pelaku dan orang-orang yang terlibat dalam olahraga khususnya olahraga jalan cepat yaitu :

- a. Bagi para pelaku olahraga baik guru dan siswa, diharapkan hasil penelitian ini dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
- b. Untuk menambah variasi dalam mengajar para siswa agar tidak jenuh dan bosan dalam melaksanakan pembelajaran.
- c. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan masalah penelitian ini, diharapkan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan menggunakan instrumen yang lebih baik.