

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

3.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan slackline dapat meningkatkan keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis pada mahasiswa aktif anggota UKM PAMOR, yaitu sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil latihan slackline terhadap peningkatan keseimbangan statis ($p= 0.00 < 0.05$) dan keseimbangan dinamis ($p= 0.00 < 0.05$)
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh latihan slackline terhadap keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis ($p= .000 > 0.05$). Hasil menunjukkan bahwa latihan slackline lebih berpengaruh terhadap keseimbangan statis dibandingkan keseimbangan dinamis.

3.2. Implikasi dan Rekomendasi

3.2.1. Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan slackline terhadap keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkatkan keseimbangan yaitu sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan keseimbangan tubuh. Karena keseimbangan sangat penting untuk sebagian besar aktivitas kehidupan sehari-hari, serta pencegahan dan rehabilitasi cedera olahraga.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan mengenai latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

3.2.2. Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai latihan untuk meningkatkan keseimbangan. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan lebih luas penelitian mengenai olahraga slackline, agar olahraga slackline bisa berkembang lebih baik dan dikenal oleh banyak orang.
- 2) Mencari metode latihan lainnya sebagai latihan untuk meningkatkan keseimbangan.
- 3) Diharapkan untuk mempunyai referensi artikel yang lebih banyak lagi dan lebih bervariasi namun sesuai dengan apa yang akan diteliti selanjutnya.