

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh permainan tradisional egrang batok kelapa terhadap keseimbangan bagi siswi SMP Takhasus Nuril Anwar Kecdamatan Loano Kabupaten Purworejo. Didapatkan hasil *pre-test*, disimpulkan bahwa dari 20 total sampel terdapat sejumlah siswi dengan kategori keseimbangan yang cukup terdapat 2 siswa (10%), kategori kurang sebanyak 13 siswa (65%), dan kategori buruk terdapat 5 siswa (25%). Sedangkan pada hasil *post-test* mendapatkan hasil yaitu terdapat sejumlah siswi yang termasuk dalam kategori cukup sebanyak 3 siswa (5%), kurang sebanyak 16 siswi (80%), siswi dalam kategori buruk sebanyak 1 siswi (5%) dari total seluruh sampel yaitu 20 siswi. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut dapat ditarik Kesimpulan bahwa pada sebelum diberikan perlakuan, jumlah siswi dengan kategori buruk sebanyak 5 siswi. Sedangkan setelah pelaksanaan perlakuan, jumlah siswi yang memiliki kategori buruk berkurang menjadi 1 siswi saja, sisanya tergolong dalam kategori kurang yang artinya mengalami peningkatan.

Hasil dari pelaksanaan *treatment* berupa permainan tradisional egrang batok kelapa berupa *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata dari nilai *pre-test* dengan sampel sejumlah 20 siswi yaitu sebesar 39,46. Sedangkan rata-rata dari hasil *post-test* yaitu sebesar 41,17. Dari kedua perbandingan mean dari sebelum dan sesudah dilaksanakan *treatment* berupa permainan tradisional egrang batok tersebut kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample T-test* dengan bantuan aplikasi SPSS 25. Terdapat kriteria hipotesis yang ditolak dan diterima berupa H_a dan H_0 . H_a menyatakan bahwa hasil uji hipotesis dinyatakan sejumlah $<0,05$ maka H_a akan diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada permainan tradisional egrang batok terhadap keseimbangan yang dimiliki siswi SMP Takhasus Nuril Anwar. Sebaliknya, jika Hasil uji hipotesis terdapat hasil $>0,05$ maka H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh permainan tradisional egrang batok pada tingkat keseimbangan siswi SMP Takhasus Nuril Anwar akan diterima. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh pada permainan tradisional egrang batok pada keseimbangan siswi SMP

Takhasus Nuril Anwar. Hasil data yang telah diolah berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan menggunakan *Paired sample T-test* mendapatkan hasil signifikansi yaitu sebesar 0,000. Hasil tersebut memiliki makna bahwa $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pada permainan tradisional egrang batok pada tingkat keseimbangan siswi SMP Takhasus Nuril Anwar.

B. Saran

Peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi pada masa mendatang, saran tersebut antara lain:

1. Bagi Kepala Sekolah

Kegiatan olahraga yang seharusnya mengutamakan aktivitas motorik lebih diperhatikan lagi agar siswi memiliki pengalaman gerak yang lebih banyak. Selain itu juga penyediaan sarana serta prasarana yang belum memadai untuk pelaksanaan kegiatan PJOK di luar kelas.

2. Bagi peneliti selanjutnya

1. Disarankan melakukan penelitian dengan desain eksperimen yang lebih kuat, misalnya dengan kelompok kontrol, agar hasil lebih komprehensif.
2. Dapat memperluas variabel penelitian, seperti meneliti pengaruh egrang batok terhadap aspek motorik lainnya (kelincahan, koordinasi, atau kekuatan).
3. Perlu menambah jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih representatif.

3. Bagi Siswa

1. Diharapkan dapat lebih aktif mengikuti pembelajaran PJOK, termasuk mencoba permainan tradisional sebagai sarana meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani.
2. Siswa juga diharapkan turut melestarikan permainan tradisional sebagai bagian dari warisan budaya bangsa.