

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. *Jump rope training* dapat meningkatkan kecepatan pada siswa SD Negeri Cinere 02 yang cukup signifikan
- b. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kecepatan pada siswa laki-laki lebih baik dibandingkan dengan siswa perempuan

VI.2 Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah :

- a. Disarankan untuk Penelitian selanjutnya melakukan penelitian terhadap anak *atlet* di Sekolah Dasar dan dalam melaksanakan penelitian dalam waktu yang lebih panjang agar dapat menunjukkan hasil yang lebih akurat dalam melakukan *Jump rope training*.