

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

- a. Ada pengaruh *jump rope training* terhadap daya tahan otot tangan pada siswa SDN Cinere 02.
- b. *Jump rope training* dapat meningkatkan daya tahan otot tangan pada siswa SDN Cinere 02 secara signifikan.
- c. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa daya tahan otot tangan siswa laki-laki lebih baik dari siswa perempuan.

#### **VI.2. Saran**

Adapun saran peneliti selama penelitian ini berlangsung adalah :

- a. Semoga penelitian ini menjadi masukan yang positif bagi pihak sekolah dalam memberikan olahraga bagi siswa sehingga latihan yang diterapkan dapat memberi hasil yang bermanfaat untuk anak-anak.
- b. Untuk memberikan *jump rope training* pada program olahraga disekolah untuk memiliki perkembangan kebugaran jasmani pada anak.
- c. Untuk siswa pentingnya menjaga daya tahan otot tangan agar tetap bugar untuk melakukan aktifitas dengan tangannya.