

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa :

- a. Adanya Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler siswa SD Negeri Cinere 2.
- b. Hasil *Jump Rope Training* menunjukkan bahwa nilai *pre test* mengalami peningkatan yang signifikan pada *post test*.

VI.2 Saran

Adapun saran peneliti selama penelitian ini berlangsung adalah :

- a. Penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan baik lagi dengan memperhatikan faktor-faktor yang mungkin dapat berpengaruh pada tes.
- b. Untuk siswa, pentingnya menjaga daya tahan kardiovaskuler tetap sehat karena mampu mempengaruhi aktifitas sehari-hari dan keaktifan proses belajar dengan cara olahraga secara teratur.
- c. Semoga penelitian ini menjadi masukan yang positif bagi pihak sekolah dalam memberikan latihan sehingga latihan yang diterapkan dapat memberi hasil yang bermanfaat untuk siswa.