

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya pengaruh *jump rope training* terhadap keseimbangan dinamis dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil karakteristik subjek penelitian didapatkan bahwa yang paling dominan diantara beberapa subjek penelitian yang tersedia. Salah satunya adalah tinggi badan diperoleh std.deviasi 4.28.
- b. Pada hasil penelitian Pengaruh *jump rope training* terhadap keseimbangan dinamis *anterior* didapatkan bahwa $p=0,000$ yang berarti ($p<0,05$) dinyatakan hasil signifikan adanya pengaruh.
- c. Pada hasil penelitian Pengaruh *jump rope training* terhadap keseimbangan dinamis *posteromedial* didapatkan bahwa $p=0,011$ yang berarti ($p<0,05$) dinyatakan hasil signifikan dan adanya pengaruh.
- d. Pada hasil penelitian Pengaruh *jump rope training* terhadap keseimbangan dinamis *posterolateral* didapatkan bahwa $p=0,000$ yang berarti ($p<0,05$) dinyatakan hasil signifikan adanya pengaruh.
- e. Pada hasil penelitian Pengaruh *jump rope training* terhadap keseimbangan dinamis didapatkan bahwa $p=0,000$ yang ($p<0,05$) dinyatakan adanya pengaruh *jump rope training* terhadap keseimbangan.
- f. Pada hasil ROM (*range of motion*) terhadap tinggi badan didapatkan pada kategori normal dengan persentase 13,6% dari tinggi badan 136 cm dan kategori *poor* 0,0%.

VI.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

- a. Untuk mencapai keseimbangan dinamis normal, disarankan khususnya bagi anak yang memiliki berat badan berlebih
- b. untuk banyak melakukan aktifitas fisik agar mencapai standar

proporsional berat badan. Dengan berat badan yang proporsional aktifitas yang melibatkan motorik kasar dapat meningkat dan mudah dilakukan.

- c. Untuk peningkatan keseimbangan dinamis yang lebih baik lagi, dapat dilakukan variasi latihan *jump rope training* dengan modifikasi gerakan kaki saat melompat.

