

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

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

- a. Latihan fisik yang bersifat aerobik seperti *Jump Rope Training* dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Karena jantung dapat bekerja lebih teratur dan efisien.
- b. Berdasarkan deskriptif subjek penelitian didapatkan hasil yang paling dominan adalah tinggi badan dengan std.deviasi 4,28.
- c. Terlihat adanya perbedaan denyut nadi siswa SD Negeri Cinere 02 setelah diberikan *Jump Rope Training*.

VI.2 Saran

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

- a. Agar memiliki jantung yang sehat maka, aktivitas fisik perlu ditingkatkan agar denyut nadi teratur.
- b. Disarankan untuk mengontrol tingkat kebugaran jasmani sehingga, bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan.