

BAB VI

PENUTUP

VI. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, kita dapat menyimpulkan yaitu :

- a. *Jump Rope Training* dapat meningkatkan Keseimbangan Statis pada siswa SD Negeri Cinere 02.
- b. Hasil penelitian ini menunjukkan Keseimbangan Statis pada Siswa Laki-laki lebih baik dibandingkan dengan Siswa Perempuan, dengan memiliki nilai high sebanyak 20 (33%) orang. Untuk perempuan mendapat nilai high sebanyak 13 (31%) orang dan untuk laki-laki mendapat nilai high sebanyak 7 (38%) orang.

VI.2 Saran

Adapun saran peneliti selama penelitian ini berlangsung adalah :

1. Semoga penelitian ini menjadi masukan yang positif bagi pihak sekolah dalam memberikan latihan sehingga latihan yang diterapkan dapat memberi hasil yang bermanfaat untuk anak-anak.
2. Untuk penelitian selanjutnya harus dipersiapkan lagi dari awal mulai dari perencanaan hingga akhir penelitian, terkait dengan informasi terhadap pihak sekolah, tempat penelitian, kondisi cuaca, waktu pelaksanaan, dan sebagainya.