

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

- a. *Jump rope training* dapat meningkatkan kelincahan terhadap siswa SD Negeri Cinere 02.
- b. *Jump rope training* lebih meningkatkan kelincahan pada siswa laki-laki dibandingkan dengan siswa perempuan.

VI.2 Saran

Adapun saran peneliti selama penelitian ini berlangsung adalah :

- a. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor lain yang meningkatkan kelincahan sehingga terlihat jelas faktor utama yang meningkatkan kelincahan.
- b. Penelitian selanjutnya disarankan dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih panjang dan modifikasi latihan agar dapat lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif.

