

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

- a. Data subyek siswa SD Negeri Cinere 02 memiliki *blood pressure*, *heart rate*, *respiratory rate*, dan *body mass index* menunjukkan hasil yang baik.
- b. Ada peningkatan kategori nilai normal kekuatan lengan pada siswa SD Negeri Cinere 02.
- c. *Jump rope training* meningkatkan kekuatan lengan secara signifikan.
- d. Hasil dari penelitian ini memaparkan bahwa perbandingan perbedaan pre tes dan post tes terlihat signifikan karena pengaruh dari *jump rope training* selama 5 minggu.

VI.2 Saran

Ada pun saran peneliti selama penelitian ini berlangsung adalah :

- a. Semoga penelitian ini bisa menjadi masukan yang positif bagi pihak sekolah dasar dalam memberikan latihan sehingga latihan yang diterapkan dapat memberi hasil yang bermanfaat untuk anak-anak.
- b. Untuk pendidikan, sekiranya hasil penelitian ini sangat berguna dan bisa menjadi pedoman ke depannya untuk sebuah pembelajaran tentang program pelatihan untuk kekuatan lengan.
- c. Untuk meningkatkan kekuatan lengan, maka perlu ditambah intensitas atau berat bebannya pada *medicine ball* agar kekuatan lengan meningkat dan tidak stack di beban yang sudah terbiasa.