

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian terhadap 20 sampel dalam pelaksanaan latihan lompat tali siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA BEKASI, dapat disimpulkan bahwa :

“Terdapat pengaruh latihan lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA BEKASI .dikarenakan t hitung $7,88 >$ nilai t tabel $2,09$ yang menunjukkan bahwa hipotesa nihil (H_0) ditolak dan hipotesa alternatif (H_1) diterima”

B. SARAN

Setelah selesai melakukan penelitian, maka penulis dapat menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi upaya meningkatkan denyut nadi istirahat, diperlukan latihan yang berkelanjutan agar terjadi perubahan dan kebugaran tubuh terjaga.
2. Diadakan sosialisasi yang lebih lancar untuk mempopulerkan lompat tali. Bukan hanya dilingkungan sekolah menengah pertama saja, tetapi di lingkungan Sekolah Dasar atau Sekolah Menengah Atas dan masyarakat umum.

3. Bagi para peneliti yang berminat tentang permasalahan ini, agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel lainnya yang cukup berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran tubuh.