

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 14 sampel dengan melakukan program latihan lompat tali dengan frekuensi 3 kali perminggu selama 6 minggu (18 pertemuan), dapat disimpulkan bahwa latihan lompat tali, berpengaruh terhadap peningkatan kapasitas aerobik pada Siswa SMK Yadika 2 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini penulis ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih maupun Atlit yang ingin mendapatkan kenaikan kapasitas aerobik secara signifikan disarankan untuk melakukan latihan 4 – 5 kali per minggu.
2. Bagi guru olahraga yang telah memberikan materi latihan lompat tali dapat skripsi ini dapat disosialisasikan kepada para muridnya.
3. Untuk mengetahui penelitian berikutnya peningkatan kapasitas aerobik diperlukan jenis tes awal dan tes akhir yang sama, guna keakuratan atau ketepatan dosis
4. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil

penelitian, seperti tidak melakukan latihan lain selain latihan yang diberikan.