

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil data, deskripsi, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap peningkatan tinggi loncat katak pada siswa kelas va di SD Negeri 037/XI Koto Keras, Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi. Dengan jumlah 16 siswa, 8 Laki-laki dan 8 Perempuan. Dimana jumlah nilai rata-rata *Pretest* adalah 152 cm dan *Posttest* adalah 157 dengan jumlah nilai rata-rata selisihnya adalah 4.5 cm.
2. Ada pengaruh latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap peningkatan tinggi loncat katak pada siswa kelas va di SD Negeri 037/XI Koto Keras, Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi. Dengan jumlah 8 siswa Laki-laki. Dimana jumlah nilai rata-rata *Pretest* adalah 167 cm dan *Posttest* adalah 170, dengan nilai Norma rata-rata adalah 6'6"- Inchi dapat dikategorikan **Baik Sekali**.
3. Ada pengaruh latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap peningkatan tinggi loncat katak pada siswa kelas va di SD Negeri 037/XI Koto Keras, Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi. Dengan jumlah 8 siswa Perempuan. Dimana jumlah nilai rata-rata *Pretest* adalah 138 cm dan *Posttest* adalah 143, dengan nilai Norma rata-rata adalah 5'6"- Inchi dapat dikategorikan **Baik Sekali**.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan latihan.
2. Jika alat bangku tersedia maka gunakan bangku.
3. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.