

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

1. Metode latihan lompat tali dengan distribusi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada anak-anak dengan kelebihan berat badan.
2. Metode latihan padat berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada anak-anak dengan kelebihan berat badan.
3. Metode latihan distribusi maupun metode latihan padat memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada anak-anak dengan kelebihan berat badan. Analisis data menunjukkan peningkatan kelincahan pada kedua kelompok. Metode.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian, implikasi yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Pada penerapan di sekolah latihan lompat tali dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan kelincahan. Latihan lompat tali dapat dijadikan sebagai promosi kesehatan untuk anak melalui pengendalian berat badan, lompat tali dapat dijadikan opsi aktivitas fisik pada anak kelebihan berat badan.
2. Metode latihan lompat tali dengan distribusi dan padat terbukti efektif dalam peningkatan kelincahan anak yang memiliki kelebihan berat badan ringan. Maka dari itu, guru olahraga dapat menerapkan kedua metode ini dalam program latihan untuk membantu meningkatkan kelincahan siswa.
3. Dalam pemilihan metode latihan, kedua metode ini menunjukkan efektivitas yang setara antara metode distribusi dan padat didasarkan pada preferensi dan kondisi individu anak. Anak yang cenderung cepat Lelah lebih diuntungkan dengan metode distribusi, sementara anak yang memiliki daya tahan lebih baik dapat mencoba metode padat.

Dengan menerapkan temuan ini, diharapkan program latihan di sekolah dapat lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan dan kebugaran anak-anak dengan kelebihan berat badan, sekaligus menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan.

5.3 Rekomendasi

5.3.1 Guru

Guru dapat menggunakan metode latihan lompat tali dengan metode distribusi dan metode padat untuk meningkatkan kelincahan siswa dan juga dalam mengontrol kebugaran jasmani mereka dan mengawasi berat badan.

5.3.2 Sekolah

Sekolah dapat membangun program kebugaran yang mencakup berbagai metode latihan dan sediakan fasilitas yang mendukung. Dan dapat berkolaborasi dengan orang tua, sehingga mereka dapat aktif memonitor dan memberikan dukungan yang tepat untuk memastikan anak-anak mendapatkan perhatian dan bantuan yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

5.3.3 Siswa

Siswa didorong untuk aktif mengikuti latihan dan menerapkan gaya hidup sehat, tidak hanya di sekolah tetapi dapat menerapkannya di rumah.

5.3.4 Peneliti

Untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pengaruh jangka panjang latihan ini terhadap kebugaran dan kesehatan anak-anak.