

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- Latihan aerobik *jumping rope* meningkatkan kekuatan otot tungkai
- Latihan aerobik *jumping rope* meningkatkan keseimbangan tubuh

#### **5.2 Saran**

Sebagai akhir penelitian dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut:

- Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui durasi optimal untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai
- Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan tes keseimbangan yang lain, waktu intervensi yang berbeda, dan juga mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan tubuh seperti faktor tinggi badan, berat badan, dan lingkungan.