

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Latihan aerobik *jumping rope* menurunkan persentase lemak tubuh
- Latihan aerobik *jumping rope* meningkatkan kelincahan tubuh

5.2 Saran

Sebagai akhir penelitian dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyarankan hal-hal di bawah ini untuk dilakukan selanjutnya

- Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui durasi optimal dan lama waktu yang dibutuhkan untuk mendapatkan penurunan persentase lemak tubuh yang lebih besar.
- Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan tes kelincahan yang lain dan cara intervensi yang lain untuk mengetahui efek yang lebih optimal terhadap kelincahan tubuh.
- Perlu penelitian selanjutnya untuk mengetahui keefektifan latihan aerobik lain (seperti berjalan, berenang, naik tangga, *boxing*, dsb) untuk menurunkan persentase lemak tubuh dan untuk meningkatkan kelincahan tubuh.