

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Latihan naik turun bangku memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
2. Latihan naik turun tangga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani .
3. Latihan naik turun tangga lebih baik dari pada latihan naik turun bangku dan kelompok kontrol.

B. Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba latihan naik turun tangga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah.
2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani.