

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh *circuit training* dengan 6 pos latihan fisik terhadap keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.
2. Ada pengaruh *circuit training* dengan 6 pos latihan keterampilan senam terhadap keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.
3. *Circuit training* dengan 6 pos latihan keterampilan senam memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan *Circuit training* dengan 6 pos latihan fisik dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Bagi para peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Bagi siswa agar dapat meningkatkan keterampilan belajar Penjaskesnya.
3. Bagi guru dapat digunakan latihan *circuit training* dengan melatih keterampilan senam penunjang untuk dapat meningkatkan gerakan guling lenting.
4. Bagi pelatih bahwa jenis latihan ini dapat dijadikan salah satu acuan dalam program pembelajaran senam khususnya untuk meningkatkan keterampilan guling lenting.