

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada Bab IV maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Melalui latihan kelincahan yang berupa lari bolak balik (shuttle run), lari bolak balik (zig zag run), dan bumerang dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani pada Siswa kelas V SD Negeri 2 Sawah Brebes Tanjung Karang Timur Kota Bndar Lampung
2. Dengan meningkatnya kemampuan kebugaran jasmani tersebut maka pembelajaran dan aktivitas gerak pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sawah Bresbes Tanjung Karang Timur bisa dikatakan efektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan maka perlu diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Agar hasil penelitian ini lebih komprehensif terutama dalam upaya peningkatan atau perbaikan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar, sebaiknya

dilakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda dan obyek penelitian dari aspek yang berbeda pula.

2. Perlu penelitian yang sejenis tapi pada tingkat dan jenjang pendidikan yang berbeda
3. Perlu melakukan penelitian yang sejenis pada kelas yang berbeda agar diperoleh hasil yang dapat dijadikan perbandingan, apakah peningkatan kebugaran jasmani dengan menggunakan latihan kelincahan akan selalu efektif