

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Melalui latihan akselerasi yang berupa latihan lari dari cepat ke lambat maupun dari lambat kecepat dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 5 Sumberrejo Kemiling Kota Bandar Lampung
2. Dengan meningkatnya kemampuan kebugaran jasmani tersebut maka pembelajaran dan aktivitas gerak pada siswa kelas V SD Negeri 5 Sumberrejo Kecamatan Kemiling Kota Bandar Lampung

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 akselerasi akan selalu efektif