

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Melalui latihan sirkuit yang berupa latihan melalui beberapa pos dapat meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri 1 Keputran Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.
2. Dengan meningkatnya kemampuan kebugaran jasmani tersebut maka pembelajaran dan aktivitas gerak pada siswa kelas V SD Negeri 1 Keputran Sukoharjo Kabupaten Pringsewu 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