BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan kebugaran jasmani Melalui Metode Sirkuit dan variasi pembelajaran Pada Siswa Kelas XI Einsten SMA Negeri 15 Medan Tahun ajaran 2019/2020 dinilai efektif dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar melalui metode sirkuit dan variasi pembelajaran yang dilaksanakan, sehingga siswa tidak merasa jenuh. Maka dari itu peneliti menyimpulkan dengan metode sirkuit dan variasi pembelajaran dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 15 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangangan dan hasil pembahasan penelitian, maka dapat disarankan bahwa kepada penelitian berikutnya yang ingin menggunakan metode *sirkuit* hendaknya juga diteliti lebih lanjut dan dikembangkan lagi. Agar metode ini dapat digunakan guru sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran penjas. Sebaiknya metode ini dapat digunakan dan dipublikasikan atau sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan oleh guru – guru yang lain. Sebelum disebarluaskan sebaiknya metode ini diteliti agar menjadi lebih baik.