

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan circuit terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMA-LB Tunagrahita di Slb-E Negeri Pembina Medan.

5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa dapat meningkatkan kemampuan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan ekstrakurikuler agar siswa dapat meningkatkan kemampuan dan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani