

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut “Melalui aktivitas latihan *circuit training* dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas VII-2 SMP Swasta Amir Hamzah Tahun Ajaran 2017/2018”.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani agar mempertimbangkan penggunaan *circuit training* untuk dapat meningkatkan hasil belajar dengan materi yang disesuaikan. 2). Diharapkan kepada guru pendidikan jasmani sebaiknya melibatkan siswa pada saat demonstrasi agar siswa bisa melihat langsung gerakan di setiap pos pada saat melakukan aktivitas latihan *circuit training*, tidak hanya melihat dari gambar agar mereka lebih paham sehingga guru tidak panjang lebar memberikan evaluasi pada siswa, agar waktunya tepat memberikan evaluasi pada siswa dan tepat waktu menutup proses pembelajaran. 3). Kebugaran jasmani siswa sangat perlu diperhatikan untuk memfokuskan siswa pada pembelajaran, prestasi, dll. 4). Kepada mahasiswa FIK UNIMED yang ingin melakukan penelitian selanjutnya, hendaknya untuk dapat mencoba aktivitas latihan *circuit training* dan sesuaikan dengan yang akan diteliti.