

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat, ditarik kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh Circuit Training dalam peningkatan kesegaran jasmani siswa – siswi kelas VII SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2013/2014.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru penjas di setiap sekolah khususnya guru penjas di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam menerapkan latihan berangkai (Circuit Training) dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Agar para guru penjas di setiap sekolah lebih teliti dalam memantau kesegaran jasmani siswa anak didik , terutama bagi siswa – siswi yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah.
3. Kepada pihak instansi terkait untuk dapat memprogramkan betapa penting serta bermanfaatnya program Latihan Berangkai (Circuit Training) terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa – siswi di sekolah.