

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskuler, latihan sirkuit berpengaruh terhadap kemampuan kardiovaskuler, dengan demikian yang berbunyi : “Terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan kardiovaskuler pada siswa SMA Negeri 2 Gorontalo”, dapat diterima.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang di kemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu sebagai berikut

1. Untuk dapat menjaga kesehatan dan kemampuan kardiovaskuler siswa bukan hanya semata –mata tanggung jawab guru atau sekolah, tetapi juga sangat diperlukan motivasi dan pengawasan dari orang tua terhadap aktifitas anak di luar jam sekolah.
2. Untuk menunjang kesegaran jasmani siswa perlu adanya dukungan kepada dinas kiranya dapat memenuhi sarana dan prasarana penunjang proses pembelajaran yang dibutuhkan baik di dalam ruangan maupun praktek di luar ruangan.