

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah dikemukakan pada bab IV, maka kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pembelajaran individu terhadap daya tahan jantung paru siswa luar biasa SLBC Cipaganti Bandung.
2. Terdapat pengaruh pembelajaran individu terhadap kekuatan siswa luar biasa SLBC Cipaganti Bandung.
3. Terdapat pengaruh pembelajaran individu terhadap kelentukan siswa luar biasa SLBC Cipaganti Bandung.
4. Terdapat pengaruh pembelajaran individu terhadap daya tahan otot siswa, khususnya siswa luar biasa SLBC Cipaganti Bandung.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, disarankan agar para guru penjas di sekolah luar biasa menggunakan pendekatan individu dalam proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot.