

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa : Tidak terdapat perbedaan kebugaran jasmani yang signifikan antara mahasiswa yang masuk melalui jalur SBMPTN, SNMPTN, dan ujian mandiri sebelum dan setelah mengikuti perkuliahan dua semester.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memiliki beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan kebugaran jasmani harus lebih ditingkatkan karena akan sangat membantu dalam proses perkuliahan serta dalam pencapaian prestasi, baik prestasi akademik maupun prestasi non akademik.
2. Bagi lembaga khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan agar dalam proses pembelajaran perkuliahan lebih menekankan pada mata kuliah praktik sehingga akan mendorong aktivitas fisik mahasiswa yang selanjutnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta prestasi akademik.
3. Saran peneliti terhadap penelitian yang akan dilakukan selanjutnya perlu dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar diperoleh hasil penelitian yang representatif.