

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang telah dilakukan oleh atlet dan non atlet TNI di SECAPA AD diperoleh data hasil tes kemudian diolah dan dianalisis dengan rumus-rumus statistika. Hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet lebih baik dibandingkan kebugaran jasmani non atlet.

B. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan setelah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu :

1. Bagi para Pembina/pelatih jasmani di lembaga pendidikan militer untuk lebih memperhatikan, meningkatkan, dan memelihara kebugaran jasmani atlet maupun non atlet.
2. Bagi para atlet disarankan agar dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar lebih baik lagi.
3. Kepada prajurit (non atlet) di SECAPA AD disarankan untuk lebih meningkatkan latihan agar kebugaran jasmani dapat meningkat.
4. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pemikiran dan panduan untuk penelitian selanjutnya.