

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Gambaran hasil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa FPOK angkatan 2016 yang paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu empat program studi dikategori sedang PJKR, PGSD Penjas, PKO, dan IKOR dan satu dikategori kurang Program studi Keperawatan. Adapun gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berdasarkan program studi yang paling tinggi adalah PKO dan paling rendah Keperawatan sedangkan program studi PJKR, PGSD Penjas, dan IKOR berada dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan program studi.

Hasil tes kebugaran jasmani yang diikuti oleh 80 orang mahasiswa FPOK UPI dari Program Studi PJKR, PGSD Penjas, PKO, IKOR, dan Keperawatan, 17 orang memiliki tingkat kebugaran dalam kriteria baik dengan jumlah nilai kebugaran jasmani dari rentang 18 – 21, 47 orang memiliki tingkat kebugaran dalam kriteria sedang dengan jumlah nilai kebugaran jasmani dari rentang 14- 17, dan 16 orang memiliki tingkat kebugaran dalam kriteria kurang dengan jumlah nilai kebugaran jasmani dari rentang 10 – 13. Analisis data menggunakan teknik statistika *One Way Anova* membuktikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan program studi dan akan tetapi tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin.

B. Implikasi dan Rekomendasi

1. Implikasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa berdasarkan Program Studi dan tidak terdapat perbedaan rata – rata kebugaran jasmani mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan

oleh berbagai pihak yang bermaksud untuk meningkatkan kebugaran jasmani, baik atlet maupun non atlet. Implikasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penjelasan dan instrument pengukuran kebugaran jasmani dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk merancang perencanaan dan pelaksanaan tes kebugaran jasmani bagi atlet maupun non atlet. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap individu, karena akan berkaitan dengan aktivitas yang akan dijalankannya. Seseorang yang memiliki kebugaran jaamani yang baik akan lebih lama dan bersemangat dalam menjalankan aktivitasnya, sedangkan sesorang yang kebugaran jasmaninya kurang, aktivitasnya akan terhambat. Atas dasar tersebut, maka kebugaran jasmani harus selalu dijaga oleh setiap orang. Lebih lanjut implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana menjaga kebugaran jasmani. Dan implikasi terakhir dari penelitian ini ialah memeberikan gambaran tentang perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa FPOK antar program studi yang nayatanya adalah berbeda, dan untuk berdasarkan jenis kelamin tidak terdapat perbedaan.

2. Rekomendasi

Setelah menguraikan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti sekiranya dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran tentang kebugaran jasmani. Berdasarkan hal tersebut peneliti merekomendasikan untuk dilakukan penelitian dengan wilayah yang lebih luas dan melibatkan sampel yang lebih banyak.