

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan uraian yang diperoleh setelah melakukan pengolahan data diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran mengenai kebugaran jasmani mahasiswa S1 Ilmu Keolahragaan FPOK UPI Angkatan 2009 diperoleh rata-rata kebugaran jasmani berdasarkan diagram analisis kategori kebugaran jasmani dengan prestasi akademik angkatan 2009 diketahui bahwa rata-rata kebugaran jasmani untuk mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI Angkatan 2009 dari jumlah sampel 45 orang dengan IPK Cum laude, sangat memuaskan, dan memuaskan termasuk rata-rata kategori kebugaran jasmani sedang.
2. Tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik mahasiswa S1 Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2009.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa diharapkan untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani karena pada dasarnya dengan adanya kebugaran jasmani yang baik secara tidak langsung dapat berpengaruh pada perubahan fisiologis dan psikologis seseorang. Kemudian diharapkan dengan adanya kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa.
2. Bagi Prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI diharapkan dengan adanya penelitian ini dijadikan acuan atau data bahwa sesungguhnya prestasi akademik yang dihasilkan oleh setiap orang atau mahasiswa tidak semata dipengaruhi oleh kebugaran jasmani tetapi terdapat faktor lain yang mempengaruhinya.

3. Bagi lembaga pendidikan diharapkan bisa memberikan banyak masukan untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani bagi mahasiswa dan terus meningkatkan prestasi akademik karena dengan adanya kebugaran yang baik dan prestasi yang baik juga akan terbentuk kepribadian atau faktor psikologi yang baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas lagi karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta biaya.

