

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai perbandingan pengaruh latihan bola tangan dengan sepak bola terhadap kebugaran jasmani pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) UPI, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan bola tangan terhadap kebugaran jasmani pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) UPI.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan sepak bola terhadap kebugaran jasmani pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) UPI.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan bola tangan dengan sepak bola terhadap kebugaran jasmani pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) UPI, bahwa latihan sepak bola memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kebugaran jasmani mahasiswa dibandingkan dengan latihan bola tangan.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi unit kegiatan mahasiswa (UKM), di dalam pengelolaan unit tersebut untuk kedepannya harus memiliki sarana dan prasarana yang lebih baik lagi,

pengaturan atau aturan yang tegas terhadap para anggota agar mampu disiplin serta bertanggung jawab di dalam UKM tersebut.

2. Bagi pembina atau pelatih UKM, lebih banyak lagi memberikan arahan serta motivasi kepada para anggota UKM dan melihat perkembangan juga keadaannya, sehingga apa yang diharapkan semua pihak di dalamnya tercapai, begitu pun terkait dengan kondisi kebugaran jasmani mahasiswa yang mengikuti UKM tersebut.
3. Bagi Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), diharapkan dapat mengambil kebijakan yang lebih tegas lagi di dalam mengarahkan dan memberikan pemahaman serta motivasi terhadap mahasiswa untuk mengikuti unit kegiatan mahasiswa (UKM).
4. Bagi mahasiswa, diharapkan untuk mengikuti UKM karena banyak hal yang bermanfaat di dalamnya seperti dapat meningkatkan potensi mahasiswa, menyalurkan kegemaran mahasiswa dan lain sebagainya.