

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Sesuai dengan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan, dari tes kebugaran jasmani anggota UKM Bola Voli Putra dan Putri FPOK UPI Bandung dengan menggunakan analisis *deskriptif prosentase*, maka dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. Anggota UKM Bola Voli yang tergolong ke dalam kategori *baik sekali* sebanyak 00.00%.
- b. Anggota UKM Bola Voli yang tergolong ke dalam kategori *baik* sebanyak 6.67%.
- c. Anggota UKM Bola Voli yang tergolong ke dalam kategori *cukup* sebanyak 60.00%.
- d. Anggota UKM Bola Voli yang tergolong ke dalam kategori *kurang* sebanyak 33.33%.
- e. Anggota UKM Bola Voli yang tergolong ke dalam kategori *kurang sekali* sebanyak 00.00%.

Dari gambaran tersebut secara umum dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota UKM Bola Voli FPOK UPI dalam kategori cukup, dilihat dari analisis *deskriptif prosentase* menunjukkan angka 60.00%.

B. Saran

Melihat dari hasil penelitian tentang kebugaran jasmani pada anggota UKM Bola Voli FPOK UPI Bandung, maka penulis mengajukan beberapa saran:

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga diharapkan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani pada atletnya yaitu dengan cara membuat program olahraga yang sistematis dan progresif, menyediakan fasilitas yang memadai, menyiapkan tenaga pelatih yang kompeten, dan meningkatkan olahraga di tingkat UKM. Sehingga atlet bisa ikut serta dalam membantu meningkatkan olahraga nasional.
2. Bagi para anggota UKM Bola Voli, diharapkan melakukan olahraga secara rutinitas karena olahraga kebugaran jasmani akan meningkat apabila dilakukan secara kontinu. Kebugaran jasmani pula berpengaruh terhadap aktivitas kerja sehari-hari.
3. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian yang berkaitan dengan kebugaran jasmani di UKM Bola Voli khususnya, umumnya di UKM yang lain. Penulis menyarankan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal yang dapat mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani di UKM tersebut.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang berbeda ataupun jumlah yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.