

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

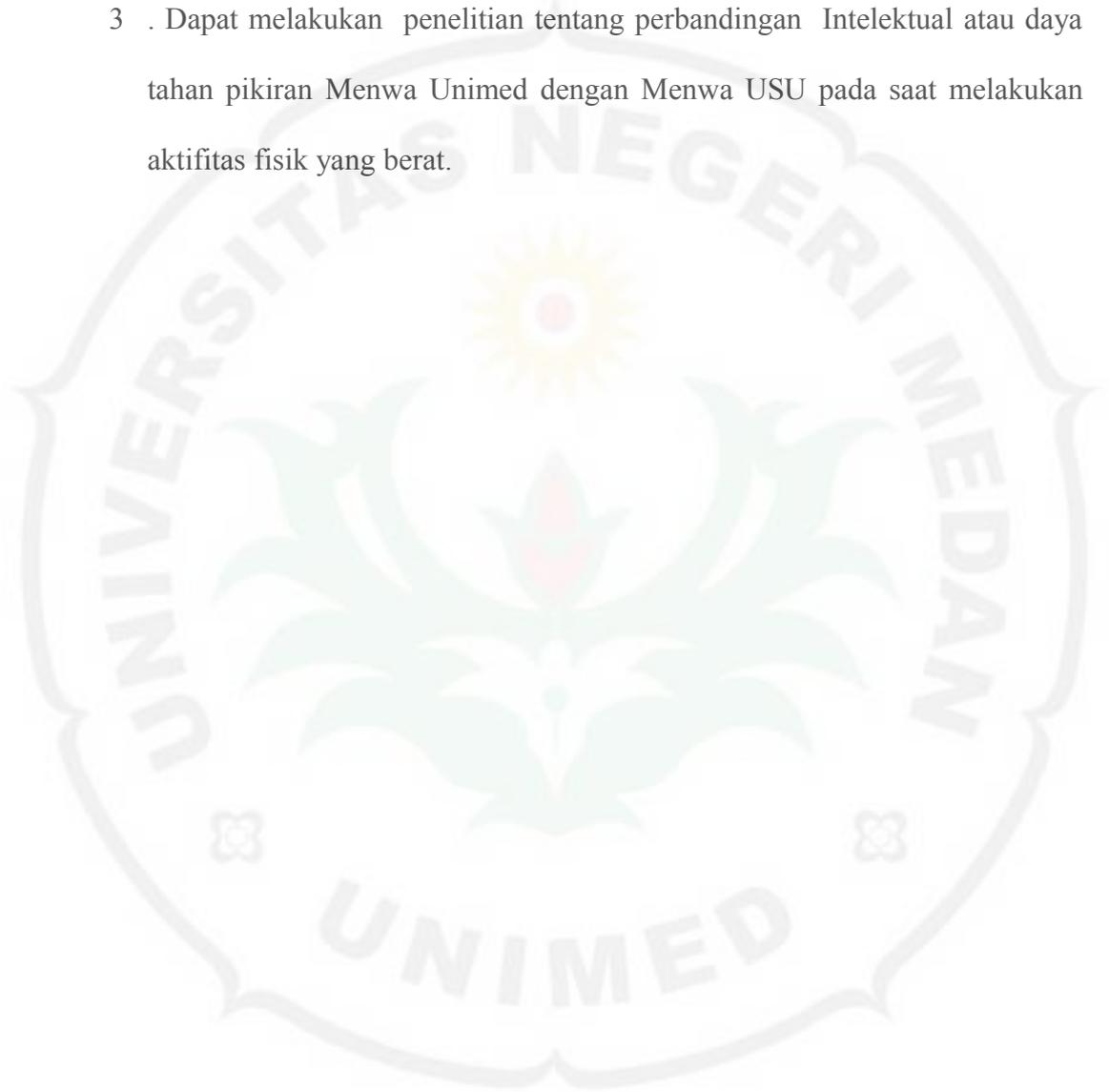
Menjawab hipotesa dapat ditarik kesimpulan melalui hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yaitu :

- 1 Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan NBP 2009 dikategorikan baik.
- 2 Tingkat kebugaran jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Kader Perintis Universitas Sumatera Utara NBP 2009 dikategorikan baik.
- 3 Tingkat Kebugaran jasmani Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan lebih baik dibanding Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Kader Perintis Universitas Sumatera Utara NBP 2009.

B. Saran

- 1 . Komandan Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan agar mempertahankan dan lebih meningkatkan lagi program kegiatan yang sudah direncana terutama dalam hal fisik dan mental Anggota Resimen Mahasiswa agar setiap anggota memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dimana, fungsi dari pada Anggota Resimen Mahasiswa adalah sebagai dinamisator dan stabilisator kampus.
- 2 . Komandan Resimen Mahasiswa Kader Perintis Universitas Sumatera Utara lebih meningkatkan lagi latihan – latihan fisik agar setiap anggota memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

- 3 . Dapat melakukan penelitian tentang perbandingan Intelektual atau daya tahan pikiran Menwa Unimed dengan Menwa USU pada saat melakukan aktifitas fisik yang berat.



THE
Character Building
UNIVERSITY

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdul Kadir (1992). *Azas – Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Tenaga Pendidikan.
- Agus Mukhoid (2004) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X SMU*. Jakarta, penerbit Yudhistira.
- Atmojo Molyono Biyakto (2007) *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta, LPP dan UNS Press.
- Baechle, Groves (2000) *Latihan Beban*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.
- Dephankam (2007) *Buku Petunjuk Pelaksanaan Pembinaan dan Pemberdayaan Resimen Mahasiswa Indonesi dalam Bela Negara*. Jakarta, Komando Nasional Resimen Mahasiswa Indonesia.
- Harsono (1988) *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Cv. Tombak kusuma.
- Ismayarti (2008) *Tes dan Pengukuran*. Jakarta, Fik UNJ.
- Iskandar, et al (1999) *Kebugaran Jasmani untuk Atlet*. Jakarta, Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga (PPPITOR).
- Jumadin (2001) *Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Medan, Fik Unimed.
- Kravitz, Len (1984). *Bugar Total*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Cipta.
- Nurhasan (2001) *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta, penerbit Direktorat Jendral Olahraga.
- Patria Riza (2009) *Perjuangan Muda yang Memadukan Intelektualitas dan Olah Keprajuritan serta Selalu Setia Mengawal NKRI Sejak Masa Perjuangan Kemerdekaan Hingga Sepanjang Masa*. Jakarta, Komando Nasional Resimen Mahasiswa Indonesia.

Sajoto.M (2008) *Pembinaan Kondisik Fisik dalam Olahraga*. Jakarta, Debdikdud.

Sudarsono SP, (1992) *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Suharsimi Arikunto (2002) *Prosedur Penelitian*. Jakarta, PT. Rineka Cipta.

Sudjana, (2002) *Metode Statistika*. Bandung, Taarsito.

Surya Damanik (2007) *Gizi Olahraga*. Medan, Fik Unimed.

Tim Penyusun (2007) *Pedoman Penulisan Skripsi FIK Unimed*. Medan, Fik Unimed.

Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.

Wahjoedi (2000). *Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta, PT. Grafindo Jaya.

Website Internet : www.Pendidikan Garuda Sakti Diksarmil Angkatan 2009.

THE
Character Building
UNIVERSITY