

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Adapun Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan angkatan Tahun 2015 kategori “Baik Sekali”
2. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna angkatan Tahun 2015 kategori “Baik Sekali”
3. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa mahasiswa unimed dengan mahasiswa Stok sebesar 3.29 . Maka dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Angkatan Tahun 2015.

5.2. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas maka penulis menyarankan hal-hal berikut:

1. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Unimed dan mahasiswa STOK Binaguna diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi peneliti lain diharapkan lebih memperhatikan kelemahan-kelemahan dalam pembelajaran ini sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih baik .