

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada BAB IV, dapat ditulis kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani calon anggota Resimen Mahasiswa Satya Negara sebelum mengikuti Pendidikan Dasar Militer menunjukkan nilai rata-rata 40,85 (sedang). Hal ini berarti tingkat kebugaran jasmani calon anggota Resimen Mahasiswa Satya Negara berada pada taraf cukup.
2. Tingkat kebugaran jasmani calon anggota Resimen Mahasiswa Satya Negara sesudah mengikuti Pendidikan Dasar Militer menunjukkan nilai rata-rata 44,07 (baik). Hal ini berarti tingkat kebugaran jasmani calon anggota Resimen Mahasiswa Satya Negara berada pada taraf yang baik.
3. Pengujian hipotesis, yaitu  $T_{hitung} > T_{tabel}$  ( $2,04 > 2,02$ ) telah membuktikan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sesudah mengikuti Pendidikan Dasar Militer memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani calon anggota Resimen Mahasiswa Satya Negara.
4. Berdasarkan uji normalitas Lilifors diperoleh  $L_{hitung} = 0,16$  untuk *pre-test* dan *post-test* diperoleh  $L_{hitung} = 0,09$  sedangkan  $L_{tabel} = 0,190$ . Ini berarti bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

5. Berdasarkan uji homogenitas kedua kelompok diperoleh  $\chi^2$  Menggunakan Rumus Chi Kuadrat pada taraf 95 % dengan dk adalah 32,7 maka  $\chi_{hitung} = 0,48$  sedangkan  $\chi_{tabel} = 32,7$  sehingga  $\chi_{hitung} < \chi_{tabel}$  ( $0,48 < 32,7$ ), maka sampel adalah homogen.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Memberi masukan kepada pelatih-pelatih khususnya para pelatih di Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan agar lebih meningkatkan intensitas latihan menjadi 4 kali pertemuan dalam seminggu agar calon anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan memiliki tingkat kebugaran yang baik.
2. Memberi masukan kepada pelatih-pelatih khususnya para pelatih di KOMPI A PASKHAS BS Medan agar tetap menjalankan program latihan yang telah dilaksanakan bahkan agar calon anggota Resimen Mahasiswa Sumatera Utara memiliki tingkat kebugaran yang baik.
3. Memberikan masukan kepada Skomen Mahatara Prov Sumatera Utara sebagai pelaksana pendidikan dasar militer Resimen Mahasiswa untuk tetap terus melakukan pendidikan dasar militer Resimen Mahasiswa setiap tahunnya agar Resimen Mahasiswa Mahatara Prov Sumatera Utara memiliki kader-kader yang memiliki tingkat kebugaran yang baik dan wawasan kebangsaan.