

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hasil Tes Daya Tahan Otot (*Pull Up*) kelas A semester IV di Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, yang diungkapkan dengan hasil tes dengan jumlah mahasiswa yang mengikuti tes berjumlah 30 orang.

Pada hasil penelitian

menunjukkan bahwa hasil Tes kepada mahasiswa PJKR kelas semester IV yaitu : untuk kategori baik sekali berjumlah 3 orang dengan (laki-laki 2 orang dan perempuan 1 orang), kategori baik berjumlah 6 orang dengan (laki-laki 3 orang dan perempuan 3 orang) , kategori cukup berjumlah 9 orang dengan (laki-laki 6 orang dan perempuan 3 orang), kategori kurang berjumlah 10 orang (laki-laki) dan kategori kurang sekali berjumlah 2 orang (laki-laki).

B. Saran

1. Manfaat akademis
 - a. Pentingnya program studi PJKR melakukan tes fisik pada saat seleksi penerimaan mahasiswa baru untuk mengetahui kemampuan calon mahasiswa baru karena sebagian besar perkuliahan di program studi PJKR dilakukan di lapangan (kuliah lapangan) sehingga membutuhkan kekuatan fisik untuk mengikuti proses perkuliahan.
 - b. Memberi tambahan pengetahuan kepada dosen dan mahasiswa calon Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tentang hasil Tes

Daya Tahan Otot (*pull Up*) terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

- c. Bagi Peneliti, dapat menjadi bahan untuk menambah wawasan sebagai wahana memperdalam kajian tentang hasil Tes terhadap tujuan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- d. Memberi pengetahuan kepada penulis lain yang ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Program Studi PJKR, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan informasi kepada Program Studi sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam usaha perbaikan atas kekurangan yang ada untuk mengambil kebijakan-kebijakan terhadap pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Universitas Kristen Arta Wacana Kupang.
- b. Bagi Dosen Pendidikan Jasmani, olahraga, dan kesehatan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi Dosen maupun mahasiswa calon guru dalam kaitannya dengan pelaksanaan pembelajaran, sehingga membantu dalam proses pembelajaran sehingga terciptanya suasana belajar yang kondusif.
- c. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan mahasiswa untuk dapat memahami persepsinya terhadap pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dan menjadi salah satu

pendorong semangat dalam mengikuti pembelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan.

- d. Bagi Peneliti, penelitian ini menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah, serta mendapatkan jawaban yang konkrit mengenai suatu masalah yang berkaitan dengan judul.