

BAB V

PENUTUP

Dari hasil penelitian yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka pada bagian ini peneliti akan melakukan kesimpulan seta saran.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu *tes balke* pada mahasiswa PJKR putra semester II kelas B berjumlah 30 orang diperoleh hasil:

1. Kategori baik berjumlah 5 orang,
2. Kategori sedang berjumlah 15 orang dan
3. Kategori kurang berjumlah 10 orang.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dari hasil *tes balke* yang dilakukan rata-rata berada pada kategori sedang.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang perlu diperhatikan berdasarkan hasil penelitian tentang tes daya tahan aerobik (*tes balke*) bagi Mahasiswa Putra PJKR Semester II Kelas B adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Seharusnya dapat menjaga atau meningkatkan tingkatan kapasitas *aerobic* (VO₂max) yang telah dimiliki sebagai kebutuhan untuk menjalani serangkaian proses perkuliahan selama menjadi mahasiswa terutama saat masa awal-awal semester perkuliahan dan juga diharapkan dapat menjadi rujukan mahasiswa untuk dapat memahami persepsinya terhadap proses perkuliahan dan juga menjadi salah satu pendorong semangat dalam mengikuti perkuliahan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

2. Dosen

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi Dosen dalam kaitannya dengan pelaksanaan perkuliahan, bahwa pentingnya memperhatikan kondisi fisik mahasiswa yang diampu dalam proses perkuliahan sehingga terciptanya suasana belajar yang kondusif.

3. Ketua Program Studi PJKR

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan informasi kepada Program Studi sehingga dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam setiap penerimaan mahasiswa baru.