

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hasil Tes Daya Tahan Otot (*Sit Up*) kelas C semester IV di Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, yang diungkapkan dengan hasil tes dengan jumlah mahasiswa yang mengikuti tes berjumlah 38 orang. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil Tes kepada mahasiswa PJKR kelas C semester IV yaitu rata-rata cukup.

#### **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

##### **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 Artha 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 di peroleh di bangku kuliah, serta mendapatkan jawaban yang konkrit mengenai suatu masalah yang berkaitan dengan judul.