

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hasil Tes Daya Ledak Otot (*Vertical Jump*) mahasiswa putra dan putrid kelas A semester II di Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, yang diungkapkan dengan hasil tes dengan jumlah mahasiswa yang mengikuti tes berjumlah 21 orang. Kemampuan Daya Ledak Otot pada mahasiswa PKJR UKAW semester II klas A :

1. Kategori Putra yang telah mengikuti tes berjumlah 18 orang

Hasil yang di peroleh dari mahasiswa yang telah mengikuti tes yaitu, Baik Sekali tidk ada, Kategori Baik 1 orang, Kategori Cukup 15 orang, Kategori Kurang 2 orang dan Kategori Kurang Sekali tidak ada.

2. Kategori Putri yang telah mengikuti tes berjumlah 3 orang.

Hasil yang di peroleh dari mahasiswa yang telah mengikuti tes Kategori Baik sekali tidak ada, Kategori baik tidak ada, Kategori Cukup 3 orang, Kategori Kurang dan Kurang Sekali tidak ada.

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes *vertikal jump* berada dalam kategori cukup.

B. Saran

1. Mahasiswa

Diharapkan dapat mempelajari cara –cara melakukan

verticalJump yang baik dan benar agar dapat memperoleh hasil yang baik pada saat melakukan tes *Vetical Jump*.

2. Dosen

Memberikan penjelasan kepada mahasiswa tentang cara melakukan *Vertical Jump* dengan baik dan benar agar pada saat melakukan tes mahasiswa dapat melakukannya dengan baik.

3. Program Studi

Pentingnya program studi PKJR melakukan tes fisik pada saat 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.